

٥٥

وزارة الثقافة
مهرجان القاهرة الدولي
للمسرح التجريبي



دليل ميشيل تشيكوف للممثل



تأليف: لينارد بتييت
ترجمة: د. هبة نبيل عجيئة
مراجعة: أ.د. عبد المعطي شعراوي



دليل ميشيل تشيكوف للممثل

تأليف: لينارد بتيت

ترجمة: د هبة نبيل عجينة

مراجعة: أ.د عبدالمعطي شعراوي

ترجم هذا الكتاب عن الأصل الإنجليزي :

The Michael Chekhov Hand book for the Actor
by

Lenard Petit

Routledge, London- New York,2010

كلمة وزير الثقافة

لا خلاف أن التجريب ليس هدفاً في ذاته؛ بل أحد أدوات الطموح لتجاوز وضع سائد، يفلق بتسيده إمكانات الحرية والتطور، ويمطل قدرات الخيال والتصور، ويحاصر قوى التغير والتحرر، بموائق تتنوع أقنعتها، وتتعدد شعاراتها، وإن كانت على الحقيقة تستهدف - بالأساس - إنتاج حالة الاستبداد والتغلب والجمود. لكن الثقافة المشحونة بطاقة الاستشراف والتبصر والترقب، القادرة على طرح التساؤلات من خلال مداومتها للتفكير النقدي، وعياً بالمستقبل، وتفتحاً على المستبعد، وتخطياً لمنهج الاحتذاء المتجاوز لزمته الثقافي، هذه الثقافة تمتلك - لا شك - إمكانية إدراك قيمة التجريب، والقدرة على ابتكاره واستيعابه، بخلق مساحات قبوله واستمراره، وحماية معطياته؛ استهدافاً إلى تحسين الأداء المجتمعي - عامة - بتخطي مشكلاته، ومضاعفة إمكاناته.

إن المجتمعات لا يقاس تقدمها فقط بدرجة انفتاحها على التغير المنتج؛ بل أيضاً بمدى إيقاع الاستجابة لذلك التغير الإيجابي وإنجازه، خروجاً من المعجز إلى القدرة، استناداً إلى أن إنجاز التغير لا يتحقق إلا من خلال المجتمع وأفراده، وذلك أمر مرهون بتحرير الفكر من ثباته، وفتح مجالات الحرية تعزيزاً لنور المعارف، والتجريب أحد آليات شحذ طاقة المجتمع على تطوير ذاته، وتفعيل إمكانات تحولاته.

يتغير العالم ويتحول، والمجتمعات لا تتفوق إلا من خلال التطور والتحول، وذلك يتطلب كفاءات ومهارات، ويتطلب أيضاً شجاعة الوصول والتعامل مع صيغ ذلك التحول. ولأننا لا نستطيع الحصول على مجتمع أفضل ما لم يكن لدينا بشر

أفضل، ولأن المعرفة هي التي تصنع الوعي الذي يقود الإنسان إلى ما هو أفضل؛
لذا كان مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي أحد مشروعاتنا نحو الانفتاح
والتحرر والتغير والتطور، ليس في المسرح فحسب؛ بل في كل مجالاتنا، سعياً إلى
نوعية حياة أفضل.

فاروق حسنى

كلمة رئيس المهرجان

"أنتوني فيلد"، اسم يعنى فى بريطانيا وخارجها - بالنسبة إلى المسرح - كثيراً من الإنجازات والمكتسبات التى تجسدت عبر مسيرة حياة ارتبطت بتجارب وخبرات مفتوحة فى مجالات المسرح المتعددة، فشكلت نوعية رجل مسرح متفرد، إبداعاً، وإدارةً، وإنتاجاً، وتدریساً، وكتابةً. ببساطة، نحن إزاء شخصية استنفرت طاقاتها، وكل مزاياها وقدراتها الفنية والفكرية لتفعيل زهو المسرح وازدهاره، بإعادة البناء والتشكيل، إذ كان المسرح - ولا يزال - هو مشروع "أنتوني فيلد" الممتد، الذى أظله دوماً بالاشتغال على قضاياها من خلال كل المواقع التى تبوأها تباعاً، أو تلك التى أسهم فيها - على التوازي - بعباء تزخر به تفصيلاً سيرة حياته، يمثل قوة دافعة تدعم النمو المستمر للمسرح، وترسخ صموده.

إن رجل المسرح المرموق "أنتوني فيلد"، يستضيفه مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبي فى دورته الثانية والعشرين، استمراراً للفكرة التى بدأها المهرجان فى الدورة السابقة، باستضافة المسرحى الأمريكى الشهير المتعدد المواهب "ريتشارد شيكنر"؛ وذلك لخلق مساحات للتواصل والتبادل مع جماعات المسرحيين فى العالم، عبر رسالة يشارك بتوجيهها - بالتناوب سنوياً - واحد من قامات المسرحيين فى حفل افتتاح المهرجان. إن قيمة هذه الرسالة أن صاحبها يطرح نفسه فيها، بوصفه كياناً ينتمى إلى جماعة مهمومة بالمسرح وقضايا تحولاته، وطفراته، وظروفه المحيطة، تمارس اشتغالها على قضاياها بتأمل استدراقات حمايته وتمكينه، انطلاقاً من إيمان تلك الجماعة بجداره وجوده واستمراره، وهذه الرسالة يطرحها صاحبها على آفاق العالم الأربعة، معن يشاركون فى مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبي الذى يحتفى بتحرر

الإبداع المسرحى ويساند استمراره. صحيح أن الرسالة قد تطرح بعض المفاهيم، لكن الصحيح كذلك أن هذه المفاهيم سوف تفرخ تصورات، ورؤى إبداعية ليست استنساخية؛ بل تعددية، تصدر عن تأويلات إما بالتوافق مع تلك المفاهيم، وإما بالتعاكس، وذلك ما يعنى الامتداد لتأويلات أكثر استكشافاً، لا تخضع لمركزية الإبداع؛ بل تشعذ تنوعه وتعدده وتواصله وتبادله معاً.

إن المهرجان يرحب بضييفه الكبير "آنتوني فيلد"، ويشكر له استجابته لدعوته، وعلى الجانب الآخر أجدنى مدينًا بالشكر لصديقى العزيز الناقد والباحث الإنجليزى والناشط المسرحى عبر العالم "جون إلسم"، لدعّمه مطلب إدارة المهرجان لدى رجل المسرح اللامع "آنتوني فيلد".

هذا الأفق الرحب الذى تعيشه القاهرة على مدى أكثر من عشرين عاماً، حيث تفتح أمامها - باستحضار واستقدام - الإبداعات المتعددة، وهو ما يتيح تخطى التكرار والجمود؛ إنما يعود الفضل فيه إلى السيد فاروق حسنى - وزير الثقافة - الذى عزز إمكانات إقنّان فن الاتصال لإثراء التفاعل المستمر توسيعاً لحقل المعارف، ومجالات الإبداع.

أ. د. فوزى فهمى

التمهيد

تتجه كلمات بتيت إلى قلب أسلوب تشيكوف مباشرة ويستفيد أى شخص يبحث عن مفتاح لفهم أسلوب تشيكوف منه -مسيكا سيرولا - مؤسسة ميشيل تشيكوف NYC .

يعد أسلوب ميشيل تشيكوف اليوم أحد أكثر أساليب تدريب الممثل تأثيراً وإلهاماً .. يقوم دليل ميشيل تشيكوف لليونارد بتيت على خبرة عشرين عاماً فى التدريس ليوضح هذا الأسلوب المعقد للدارسين وللعاملين به لأول مرة.

يستخدم بتيت أربعة أجزاء ليساعد القراء على الوقوف على أسس الأسلوب:

- أهداف الأسلوب - تحديد الأهداف الحقيقية للممثل.

- المبادئ - التمثيل بالطاقة والخيال والقدرة الإبداعية.

- الأدوات - استخدام الممثل للحب والإحساس.

- التطبيق - ممارسة الأسلوب.

يعطى الدليل بشرحاً وتدريباً للقراء على الأدوات الأساسية المطلوبة لوضع أسس الأسلوب المفيدة فى حيز الاستخدام.

ليونارد بتيت: المخرج الفنى لاستوديو ميشيل تشيكوف للتمثيل نيويورك ويقوم
بتدريس أسلوب تشيكوف فى BFA و MFA بجامعة رونجرز. وقد ساهم فى
إعداد DVD فصول أسلوب ميشيل تشيكوف لناشر روتلج

الإهداء

أودُّ أن أقدمَ شكرى لتاليا رودجرز وين بيجور فى روتلج لاهتمامهما الجاد
بفكرة هذا الكتاب ومساعدتى فى الخروج به إلى النور.

وأقدم الشكر لأساتذتى الذين وجهونى للطريق، حيث إنه بدون هذه
التوجيهات ما كان لهذا الكتاب وجود، ونظرا لعدم وجود أىّ منهم معنا الآن
سأحتفظ بأسمائهم فى قلبى.

شكرا لكتب PAJ للسماح لى باقتباس بعض كلمات مايكل تشيكوف من
مطبوعاتهم "دروس للممثل المحترف".

كما أنتى أشعر بالامتنان لجامعة راتجرز لإعطائى "ساحة الملعب" لتقديم هذه
المادة على مر سنوات بكثير من الدعم من كارول طومسون وباربرا مارشنت وكفن
كتيل وديبورا هدول وهيثر راش.

ويجب أن أشكر أيضا ماجى فلانيجان وممثلى الاستوديو الخاص بها فى
نيويورك للسماح لى بوضع ردودهم فى هذا الكتاب.

وهناك شكر خاص لبثانى كابونو وجوديث براد شو لتدوينهما العديد من ورش
العمل وضم ملاحظات قيمة عن نتائج تدريس هذا العمل كما أشكر جامز لاز
وجانت موريسون ومل شرودر لقراءة مخطوط هذا الكتاب ومساعدتى فى
تقديمه. وأيضا إدوارد ماريتز لعينة الفوتوغرافية.

أشكر زملائي في MICHA: جوانا ميرلن وچيكا سيرولو ومارجولين بارز
وتدبو وفرن سلون وديفيد زندر وسارا كيت وراجنر فريدانك لثقتهم وحماسهم
لأفكاري وعملي.

أشكر تلاميذي الممتلئين الذين أوحوا لي بابتكار أشياء جديدة ألبها معهم
وخاصة سكوت ميلر وسال كاتشينو وجي جرين وتيري جيروو بن يومان وجون
رولنسون وبرايين بارش وجوناثان داي وبرايين كوهن وچيكاسفاج وجلن كروز وكارون
لفيز وأوليفر مارتن وجوليت بنت لحضورهم الدائم وتعمقهم في العمل ويذهب
أكبر الشكر وأعظمه إلى مايكل تشيكوف الذي تستمر عبقريته في هز كل شيء
حولي.

المقدمة

لو اتبعت لى الفرصة لسألت مايكل تشيكوف عن أهم عوامل أسلوبه، ولكنى سألت أستاذتى ديردر هورست ديو برى وهى تلميذة تشيكوف وسكرتيرته لمدة عشرين عاماً، وقد أجابتنى قائلة: "الصدق" إنها فكرة كبيرة ولكنها بسيطة، وتكمن الصعوبة فى الاحتفاظ ببساطتها، فكلما تعقد الصدق كلما أصبح محيراً أكثر، أودُّ أن أتحدث من موقع البساطة حيث أجد صدقى، لأن تقنيات التمثيل المفيدة لا تكمن إلا فى صدق الإنسان عن ذاته، الحقيقة التى يعيشها فى اللحظة.

إن تقنية مايكل تشيكوف طريقة حرة لعمل الممثل، فالمادة التى نقابلها مثيرة ومجزية، وقد طبقت هذا النهج لمدة ثلاثين عاماً، وأقوم بالتدريس منذ حوالى عشرين عاماً، وأعرف معظم مدرسى تشيكوف حول العالم اليوم. إنه ليس مجتمعاً كبيراً ولكنى سعيد لأننى جزء منه، وأحد الأشياء المثيرة عن هؤلاء الأساتذة هو ذاتيه كل منا فى كيفية رؤية الأشياء وكيفية أدائها، ولكن أساس العمل يبدو جلياً عندنا جميعاً. إننا نؤكد على عناصر تقنيته بطرق مختلفة، وقد وجدنا ما نعتقد أنه العناصر الأساسية لعملنا، كل منا له طريقته فى التقنية، فى الواقع تُعتبر طرق تشيكوف محدودة المجال، وغايته هى قيادة الممثل إلى أداء ملهم. إن الطرق التى نأتى بها بالإلهام لأنفسنا محدودة، وهذا شيء جيد حيث إننا نستطيع أن نختار بالضبط كيف سنعمل وأسلوب معالجة الدور ونتوقع دون أن نتخبط.

سأقدم الآن نهجاً لهذه الطريقة وأود أن أوضح من البداية أن ما ستجدونه هنا هو كيف وصلت لى التقنية، وكيف حدثتى، وكيف جعلتها خاصة بى، إننى أقتبس من تشيكوف فى هذه الصفحات ولكنى أختار الكلمات التى أثرت فىّ، لا أظن أن هناك طريقة أرثوذكسية وحيدة لتدريس أو استخدام هذه التقنية. قد رأيت بعض التدريس الرائع وكان جديداً بالنسبة لى، أشياء لم أرّها فى الحسبان من قبل. ولكنى أدركت كيف كانت هذه الأشياء الجديدة متعلقة بتشيكوف. من السهل أن تعرف أين يغيّب، إن الهدف من التقنية هو الإلهام، أن تجد حالة إبداع مرضية ومعبّرة تماماً عنك. ومن خلال المبادئ التى وضعها لنا، توقع تشيكوف من كل ممثل أن يجد تقنيته الخاصة به أى طريقة عمله الخاصة.

إن هذه التقنية ملهمة بسبب المتطلبات الخاصة التى تصنعها على عاتق الممثل، لقد اخترت ذلك كطريقة عملى ونظرت له ككل، ولكنى دخلت فى الأجزاء الخاصة التى تحاكينى وتثيرنى وهذه هى المادة التى سأشارككم فيها، سيمود بعضها لقراءة كتب تشيكوف، وبعضها قد وضعته بنفسى كأسس وجدتها فى هذه التقنية، وهناك أيضاً بعض الأشياء الأخرى التى قابلتها فى رحلتى مع المسرح المادى. إننى لست من أتباع المذهب الصنفاى Purist (مذهب فى الرسم نشأ حوالى عام ١٩١٨ كردّ فعل ضد المذهب التكميبي، وتتسم أعمال أصحابه بالبساطة والوضوح) وبالتالى فإننى دائماً أبحث عن مادة أعرف أنها فى مدار تشيكوف وكلها فيها صدق بالنسبة لى، وبالتالى أتمنى أن تستطيعوا أن تجدوا بعض الصدق فيها أيضاً.

كان مايكل تشيكوف سابقاً لعصره، لابد أنه كان يعرف ذلك حيث إنه تحدث عن مسرح المستقبل وأيضاً عن ممثل المستقبل، وبالفعل بعد وفاته بأربعة وخمسين عاماً نجد أنفسنا فيما استطاع أن يطلق عليه المستقبل، ربما كان يتحدث لجيلنا الحالي. يصفى الفنانون اليوم لطريقة عمل ورؤية آمال تشيكوف، ومع تكاثر الفلسفة والممارسات الشرقية في الغرب اليوم تتعرض لطرق عمل أكثر تركيزاً. نقبل مؤثرات روحية ومقوية على الحياة، وقد وضعت بالفعل الطريقة السيكلوجية العقلية الخالصة حدودها في الأداء، وأصبحت فكرة أن الإنسان قوة طاقة لا تحتاج إلى دفاع، فاتصالات جسم العقل دارج الآن، وقد أكد الإنسان الحديث هذا السلوك غير المادى تجاهه. هذا هو أساس عمل تقنية تشيكوف، والفرض من هذا الكتاب هو الحديث للممثلين الحاليين عن تقنيات وُضِعَتْ لهم.

دعونا نعود بعض الخطوات للخلف ونبدأ من أبسط مكان: الوجود المادى للممثل، الممثل يقف أمام الجمهور والصدق في ذلك هو أنه يحتل فراغاً سواء يملأه بالطاقة أو لا. لو كانت هناك طاقة مناسبة سيكون هناك إعجاب على الجانب الآخر، وإن لم تكن سيكون هناك ملل وسأم، يتضح ذلك كما يمكن الإشارة إليه بسهولة في كلمات مايكل تشيكوف التي تقتبسها ديردر هوست ديو برى Deider Hurst du preys أثناء تدريسه لإحدى الفرق الدراسية : "اللحظة التي لا تكون فيها حياً على المسرح تكون ميتاً". هذه جملة يستطيع أن يفهمها الممثل لأن كل ممثل يعرف سعادة الشعور بالحياة على المسرح وشدة ألم فقدان الجمهور لنقص الطاقة.

الطاقة كلمة تحمل الكثير من المعانى لمختلف الناس ودعونى أقوم بتعريفها كما أفهمها حتى نقف على نفس أرض الاتفاق، إنتى أقوم بتعريفها فى فصولى على أنها: القوة التى تحرك الجسم وهى شيء غير عضلي أو عظمي، إنها قوة الحياة، ويطلق عليها الكثير من الأسماء المختلفة. من أجل العمل بأسلوب ميشيل تشيكوف من الضروري فهم وتقدير هذا المفهوم، فالطاقة هى المفتاح الذى يفتح الأبواب.

والخيال مفتاح آخر لأن كل إمكاناتنا تقع فى قدرتنا على التخيل. وتكون البداية جيدة عندما نتخيل أننا ممثلون عظماء. إنها صورة. صورة مثالية: أين سنذهب؟ فتساعدنا على الاتجاه نحو هدفنا وتجعلنا مرتبطين به. كممثلين علينا أن نظل مبدعين طوال الوقت. يجب أن ندرك أن وظيفتنا هى صناعة الفن وهننا كائن حى وقائم على الصدق والواقعية والإنسانية والمسرح.. إن المسرح مليء بالأمل، ومليء بالخيال المسرحي، ومليء بالخيال والبشر. نستطيع أن نشجع الجماهير على استخدام خيالهم. فمن الممكن أن يكونوا حضوراً مبدعاً معنا. ومن الأفضل أن يكون الجميع نشطاً وحيّاً فى هذا العالم الخيالى، لأن التبادل بين الممثلين والجمهور هو حقاً ليس مجرد هجوم من جانب خشبة المسرح فقط.

إن هدفى أن يرى الممثلون والمخرجون ومدرسو التمثيل هذا العمل كمرشد عملى لفهم أسلوب ميشيل تشيكوف لفنانى المسرح. لقد جاء تقديرى لهذا الأسلوب الحركي ككل عندما استطلعت التمييز بين الأسس والأدوات، مما جعل عناصر هذا الأسلوب تتضح فى شكل عملي، وسمحت لي أن أختار المادة التى أحتاج إليها فى عرض معين. فى كتاب "دروس للممثل المحترف" - حيث يتحدث

تشيكوف مباشرة لمجموعة من الممثلين فى مدينة نيويورك - يقر أن: " كل دور يتطلب أسلوباً خاصاً به" أى أن هناك عناصر معينة فى العرض يضمها الممثل بالفعل فلا تحتاج إلى انتباه. كما أنه يذكر أيضاً فى الأساس الرابع أن الأسلوب شىء كامل يتكون من عدة أجزاء والارتباط بجزءه يربط بالكل. إن ذلك يسمح بأسلوب سهل لايتكار دور ما .

يطلق تشيكوف على الكثير من المادة التى نعتد عليها فى الأسلوب كلمة "دقيق". ويسبب هذه الدقة تكون قراءة الممثلين عنها محيرة، إن كتاب تشيكوف "للممثل" منحة عظيمة للممثلين ولكنه يبقى كتاباً يصعب العمل منه، فلم يستطع أن يضم الجانب الروحى عن التمثيل فى الكتاب واستمر فى طباعته رغماً عن ذلك، وبالتالي هناك شىء ناقص. ومن خلال البحث فى المواد الباقية من دي برى du prey فإننا نجد كثيراً من الإشارات التى صاغها تشيكوف عن "الروحية"، ولكن هذه المصادر مختلفة فى بعض المكتبات ولن يصل إليها سوى قلة من الباحثين الذين سيتكبدون عناء البحث عنها. ومن يعمل بأسلوب تشيكوف يتحدث ويطبق ويلعب بالشيء الناقص من كتابه. لقد انتقل من شخص إلى آخر ويبقى محور العمل.. إنه روحى بحيث أنك تشعر بارتباط "بشيء آخر" لكنه ليس روحياً بشكل ديني. إنني أود أن أخاطب هذا الجزء الناقص فى هذا الكتاب حتى يستطيع الممثلون استخدامه، أود أن أعرض طريقة واضحة يمكن الاعتماد عليها فى العمل وكلما عملت مع هذه المادة كلما أصبحت أيسر.

إن أساليب تشيكوف فى التمثيل قائمة فى نقطة أساسية، وهى الحركة. عندما ننظر إلى نظامه نتجه إلى هذه النقطة. وأثناء تحري الأسلوب والرجوع

إلى هذه النقطة نجد أننا نقف في مكان مختلف، فدائماً ما تتحرك النقطة بشكل ما، ويبدأ هذا الأسلوب بحركة الجسم لأن الجسم المتحرك هو ما يراه الجمهور فهو خط التعبير الأمامي وهو مرجعنا.. وبإدراك أن الجسم هو أداة تقودنا إلى الإحساس بالحركة حتى الحركات الزائدة الحساسية يقول تشيكوف:

"أي شيء تقوم به وأنت تدركه الآن سيصبح خلال وقت فائق الإدراك وهذا هو هدفنا - خلق وعي فائق".

(ميشيل تشيكوف: دروس للمدرسين)

هناك طرق كثيرة للحركة وطرق كثيرة لفهم الحركة فهي تبدأ وتتوقف وهي فعل ورد فعل، تبني وتدمر وترفع أشياء وتتركها تهوي، إنها أساسا تنفس، شهيق وزفير الحياة.

إن أكبر مساهمة لميشيل تشيكوف للممثل تقع فيما أطلق عليه "الإيماء النفسى". وهي حركة معينة تبدأ بالخيال ثم يتم تنفيذها لإثارة الممثل للعمل، إنها سؤال يطرحه الممثل، سؤال يتعلق بكيفية هذا أو ذلك التعبير. وتمثل الإجابة أول صعوبة في هذا الأسلوب مما يعيدنا إلى الجسم مرة أخرى والذي يجب أن يحس بالحركات التي يستطيع أداؤها.

إن أدواتنا هي نفس الجسم الذي يحمل الحياة ويأكل وينام ويحب ويضحك ويبكي ويموت، فالخبرات تأتينا من خلال أجسامنا كأحاسيس وتسجلها أجسامنا كمعرفة، إننا نتحدث بلغة خبرة نرتاح لها مستخدمين صوراً مرتبطة تماماً بالحركة. ربما نكون قد ارتحنا لدرجة فقدان الصلة بالجمل الأساسية فماداً

نعني حين نقول "وقعت في اليأس" أو في "الارتباك" أو "في الحب" أو "في النوم" كيف يمكن الربط بين هذه الأشياء؟ هل نفع فيها حقاً؟.

فلنلاحظ تعبيرنا الشائع عن الحركة **نقول إننا نتحرك بالأشياء أو لا نتحرك إننا نلتف حولها أو نلقبها** خارج حياتنا للأبد، لا يجب أحد أن يشعر أنه مجبر على شيء وسريعا ما نلقى ذلك على الناس، ولكن في بعض الأحيان نستحسن الجذب حتى **تتضم برغبتنا** حيث نبدأ عند هذه النقطة في **الفيضان** الذي **ياتقطنا** حتى **ترتفع** أرواحنا **لتسقط** مرة أخرى عندها ربما نخفق. أو ربما يحدث السقوط بسبب **تمزقنا، أو تنهب** قلوبنا لآخرين أو **تنكسر** نقوم لهذا الحدث **ونمتلي** بالفخر ونتمزق خوفاً أو **تقف** في ثبات على الأرض. **أنقذنا** آخرين **وتعاونوا** **ولمنا** المشكلة **وجنبنا** المسألة الأساسية حتى استطعنا الوصول إلى **النتائج** وأخيرا **تأكدنا من الراحة**... إلخ.

إن الحركة هي مركز هذه التقارير لذلك من الضروري الانتباه إلى الحركات، الحركات التي نقوم بها والحركات من حولنا وما تحدث بداخلنا.

يقول تشيكوف: إن هناك طريقتين للعمل. هناك طريقتان للتركيز ويوضح أيهما يفضل. لا يحدث شيء كما نريده إلا لو ركزنا كما اقترح الشيء علينا. لو اتبعناه سيحدث شيء ما حيث نجد أننا فوراً مرتبطين بالتمثيل الصافي وندرك أننا يمكن أن نصل لأماكن جديدة في أنفسنا.

ستجدون قليلا من الجديد عمّا طرحه تشيكوف من أفكار، فالمختلف هو بنية الأدوات والأسس وضم قوة الطاقة الحركية. لقد توصلت إلى أن الأسلوب يقوم

على طاقات بدائية، وتعد مفاهيم مثل الحركة الداخلية والإشعاع والطقس واندماج الصور أدوات كبيرة. والطريقة الوحيدة لربطها جميعا هي الطاقة.

لقد تم وضع هذا الكتاب بشكل مباشر وواضح، وتم فصل الأسس عن الأدوات للتيسير على القاريء في الرجوع إليهم. أما الجزء الخامس الذي يطلق عليه "التطبيق" فيضع هذه العناصر معا في نموذج ديناميكي. ولقد وجدت طريقة للحديث عن المادة العملية والمسهلة معا. يتكون الجزء الخاص بالتطبيق من أجزاء محررة من فصول. وبعض الأجزاء قد تشير إلى مسرحية -Desira Un- der the Elms ليوجين أونيل Eugene O'Neill، وأجزاء أخرى دروس فنية خالصة، إنني أعمل مع طلابي معا وهناك حوارات حول التمارين.

الفصل الأول

أهداف الأسلوب

تخيّل تشيكوف مسرح المستقبل، وكان مقتنعاً بأنه سيأتى وأن الممثلين سيقابلونه كاملى الأعداد. تتحدث أهداف الأسلوب عن المثالي. كان ميشيل تشيكوف بليغاً فى كل ذلك، وكانت كل هذه المثاليات مبعثرة فى كتب ودراسات، وقد استحوذت هذه المثاليات على قراءتي لكلماته وظلت معي، حيث إنني أوّمن به لأنها تعطينا غاية واضحة:

"لا يجب على الممثل فى المستقبل أن يجد أسلوباً آخر تجاه بدنه وصوته فقط، بل تجاه كل وجوده على خشبة المسرح، حيث إن الممثل كفنان يجب عليه - أكثر من أى شخص آخر- أن يوسع وجوده من خلال وظيفته. أقصد أن الممثل عليه أن يوسع نفسه بشكل ملموس للغاية لدرجة الإحساس المختلف بالفراغ، فطريقة تفكيره يجب أن تكون مختلفة وشعوره ذا نوع مختلف؛ شعوره بالجسم والصوت، وسلوكه تجاه المكان. كلها يجب أن تتوسع"

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

"إن كلمة "أنا أكون" دائماً ضعيفة، ولكننا لو أدينا تمارين التركيز سنرى أن ذلك الشعور بـ"أنا أكون" سيصبح أقوى، وستشعر وكأننا فى مركز روحنا. إن القدرة على التركيز والتمارين لو تمت بشكل مناسب وينشأ من شعطي هذا الشعور الرائع "أنا أكون"، وبهذا الشعور "أنا أكون" سنبدأ فى التمرکز وبالتالي يتمركز جسمنا وتتمركز روحنا، وهذا هو أجمل شيء خاصة لممثل يعرض وجوده وليس شيئاً آخر على خش".

(ميشيل تشيكوف: الممثل هو المسرح)

من خلال التركيز، يقود أسلوب تشيكوف الممثلين إلى اكتشاف قوة تفوق إحساس الإنسانية. فوظيفة الممثل الحقيقية هي تحويل الخبرة الشخصية إلى خبرة ذات شكل عام لها القدرة على تغيير شيء ما فى المتفرج. أما بساطة عرض

انطباع شخصي كما هو ليس كافيا. وكممثلين ممارسين نقول "أنا أكون" ونكررها حتى ندرك أن كلرتها تعيش بداخلنا. أنتى كمثل أجد طريقة لأقول وأؤمن بهذه الكلمات حتى تصبح نقطة بداية لعملي. "أنا أكون" الضعيفة فى حياتنا اليومية ليست بكافية. يجب أن أبحث عن طرق لزيادة الإحساس بالذات حتى أستطيع التحول إلى شخصيات أخرى.

إننا نعيش فى عصر يرصد كل ردود أفعالنا، ونناقش أفكارنا ومشاعرنا باستمرار، ونقيم كل ذلك بمقيار القبول الاجتماعي. إننا بصفة عامة نكبر فى عالم من الشكوك والاعتذارات والاستسلامات. ويطرح كل ذلك جانبا يقرر بعضنا أن يصبحوا ممثلين أملاً في أن يكون لدينا موهبة أو القدرة الطبيعية على ذلك. لأن موهبة الممثل تحتاج إلى انتباه. ترتبط هذه الأساليب بالموهبة، والأدوات هي الجسم مع الصوت ولكن علينا أن نضيف إليهما الموهبة. علينا أخذ الكثير من العمل على أنفسنا وعلى نفسييتنا وعلى شخصيتنا، ويجب أن نأتى بقوة موضوعية واضحة لموهبتنا حتى نستطيع تحليل الحياة المكتوبة لنا كي نمثلها أو كي نمثل الحياة التى تخلفها في البروفات. إنما النوايا الحسنة لا تكفى، ودروس الرقص والخطابة لا تكفى، فالأسلوب ضروري.

إننا ننق فى الطرق التى تستخدم الصور لتحولنا، ونؤمن بأن هناك طاقة إشعاعية بداخلنا يمكن تشكيلها وتنشيطها. لو كانت سعادة الممثل فى أن يعطي كل شيء فى كل لحظة إذن لابد أن يكون هناك شيء يعطيه، ويجب أن يكون هناك مورد طاقة لا ينفذ.

"عندما أحاول أن أتخيل كيف يمكن أن يكون المسرح في المستقبل، إنه سيكون عملاً روحياً صرفاً (إنني لا أتحدث من وجهة النظر الصوفية أو الدينية الآن) بحيث يعيد الفنانون اكتشاف الوجود البشري. سيتم دراسة الروح بشكل مادي.. ستكون أداة مادية أو وسيلة تقوم بالتصرف معها كآية وسيلة أخرى. يجب أن يعرفها الممثل ويعرف كيف يأخذها ويستخدمها، سنعرف كيف نديرها ونفهم مدى ماديتها وموضوعيتها بالنسبة لنا. إنني أؤمن بالمسرح الروحي بمعنى التحري المادي للروح البشرية ولكن ذلك التحري يجب ألا يجري على يد علماء بل على يد فنانيين وممثلين".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

ينظر الممثل إلى أساسيات الأشياء. ففى الجوهر توجد قوالب البناء التي يستطيع بواسطتها إعادة بناء الشخصية من هذا الجوهر تأتي التفاصيل.

إن ميشيل تشيكوف فنان موهوب للغاية، وقد كَوَّن أسلوبه نتيجة لقدرته على التركيز وملاحظة تركيزه وانتباهه. لقد رأى ما يفيد وكان تدريبه المبكر مع ستانيسلا فسكي قد أعطاه نقطة بداية واضحة: "أنا أكون" جديدة، ولكن فنه كان أسلوبه الخاص في العمل. وقد قال "إنني لم أبتكر شيئاً، كنت ألاحظ واكتشفت أن ذلك ما أفعله عندما أمثل".

ينهي الممثل مهاراته ليصبح قادراً على أن يقوم بأي شيء مطلوب منه. تنتمي هذه التنمية والقدرة على الإبداع إلى ما يطلق عليه ميشيل تشيكوف "الفردية الإبداعية" للممثل، وهي تسمح للفنان باستخدام أجزاء منه، ليست تلك التي تكون عناصر حياته اليومية بل الأجزاء الخاصة باللا وعى حيث تظهر الصورة العامة والأصلية.

وبهذه الطريقة لا تتعارض ذات الشخصية مع ذات الممثل. تبحث الفردية الإبداعية للممثل عن اتحاد جمالي مع الشخصية، ولن تسمح لشخصية الممثل بالتدخل في هذه العملية وبذلك يصبح عمل الممثل إبداعاً فنياً:

"لقد فقدنا كل الشعرية حول فننا وأصبح عملاً جافاً.. أصبح كل المسرح مادياً للغاية لنا كممثلين لسلوكنا مع أنفسنا، ولأجسامنا، وأصواتنا، ومعاملتنا مع المسرحية الجديدة.. إلخ. تركّز كل شيء في اللحظة الحالية، والأكثر من ذلك لأحداث اللحظة الحالية والأكثر لأحداث معينة.. لا يمكن أن يسير مسرح المستقبل بهذا التركيز ويجعل كل شيء جافاً. يجب أن يسير المسرح في الاتجاه العاكس، وهو توسيع كل شيء: وجهة النظر، طرق التعبير، وموضوعات المسرحيات وقبل كل شيء - نوع التمثيل".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

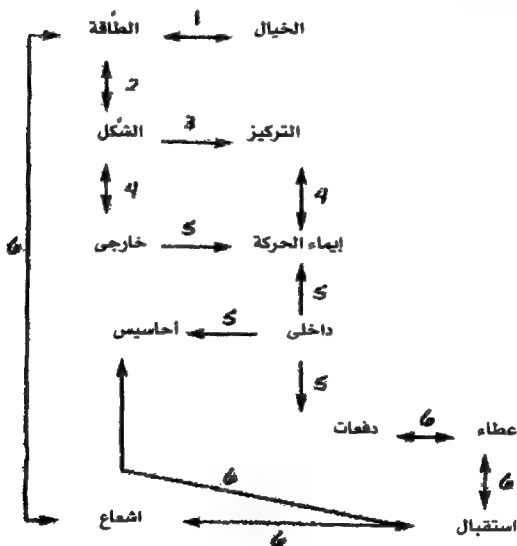
يود الفنانون أن يعملوا من حالة إلهام. ولكن الإلهام شيء متقلب. يخاطب أسلوب تشيكوف هذه الرغبة إنها تهدف إلى إثارة الإلهام ليستيقظ للفنان بعد ذلك. تصريح جريء لتشيكوف يكرره عند مناقشة الأسلوب مع طلابه. نبدأ بهذا الوعد وباستخدام الأساليب نكتشف بسرعة أننا نصل إلى مكان ما بداخلنا، مكان جديد للغاية إلا أنه مألوف للغاية أيضاً. يعد مكان الإبداع ذلك حيويًا، ومتاحًا. إنه يقودنا إلى التمثيل الصرف. يعرف تشيكوف التمثيل الصرف بأنه القدرة على أن يحدث بدون تبرير، وبدون أسباب شخصية، وبدون سلوكيات نفسية. ببساطة يحدث الإلهام لأننا ممثلون وارتبطنا بموهبة ممثلينا:

"يجب ألا تكف عن التمثيل، إننا نتقدم دائماً، ولو علمنا ذلك فإن حياتنا الداخلية وقوتنا وجمالنا كفنانين ستنمو وتقرض نفسها، وستستغل طرق تعبيرنا أفضل وأقوى من كوننا تحت إحياء أننا نكون في بعض الأحيان نشطين

كفنانين، وفي أحيان أخرى العكس. لو فهمنا هذه الأفكار التي تبدو بسيطة وغير هامة سنرى كيف ستعطينا وتكشف لك وعنك أشياء لم تكن لتعرفها بشكل آخر إلا لو غيرت وجهة نظرك وأتيت بمفاهيم جديدة عن نفسك وعن فنك".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

يصف الشكل التالي عمليات التطور المتعلقة بالتمثيل بأسلوب ميشيل تشيكوف:



الفصل الثانى

المبادئ

قدم تشيكوف ما أطلق عليه "الأسس الخمسة الرئيسية". تقودنا هذه الأسس خلال عملية اكتساب وتنمية الأسلوب. يقول لنا: إن علينا التدريب لكي يكون لنا أسلوب عام، ثم نطبق أسلوباً معيناً في دور، أما الأسس الخمسة التالية فهي الأسس الرئيسية.

إنها ستبدو ككل أكثر من خمسة أسس. إن منهجي لدراسة هذا الأسلوب هو أخذ الأسس وتطبيقها باستخدام الأدوات، وسعياً للريادة فيه قمت بالتمرققة بين بعض عناصر هذا الأسلوب كعناصر ديناميكية. إنها الأسس ذات القوة التي يعتمد عليها بالنسبة لنا. وهي أيضاً النقاط المرجعية التي تسانداً كلما قمنا بمساندتها. إنها أسس كالأشكال غير المنتظمة، الأدوات التي تمر من خلالها مثلما يمر الضوء. إنها كل الألوان التي نختبرها ونستخدمها لنعبر عن أنفسنا.

١- التمثيل أسلوب نفسي بلخي،

الجسم والنفس شيء واحد، يتم تدريب الجسم وتنميته حتى يصبح حساساً لهذا الارتباط. إن الحركة ليست بدنية بل نفسية حيث إنها تعطينا خبرة حالات وظروف الوجود، وينشأ نتيجة حركة التدريب الجيدة جسم لائق، بالنسبة لنا هذه فائدة جيدة ولكنها ليست الهدف. يجب أن يتعامل الجسم كأسفنجة تمتص القيم النفسية أو الصفات من الحركات، وهذه الحركات متكررة ويمكن استغلالها أثناء البروفات للحصول على اللحظات الأساسية للمشهد في الجسم. تهدف التدريبات النفسية التي وضعها تشيكوف لتنمية قوتيس التركيز والخيال ترادفياً. ترتبط الحركة الواعية بما هو أكثر بكثير من العضلات والعظام، فبالتركيز

المنضبط تعمل الحركة على إعادة تعليم أنفسنا ونعتاد على الحركات الفعلية التي تتدفق بداخلنا .

تمننا حياتنا العادية من إدراك هذه الحركات بسبب اعتيادنا على المرور بالخبرات من خلال العقل، وتساعدنا الحركة الواعية أن نصبح على وعي بالدفعات الواضحة التي تقودنا خلال حياتنا اليومية. نرى كيف هم؟، وأين هم؟، وما هم؟، ثم نتعلم كيف نحصل عليهم ونتبعهم عندما يحدثون بشكل طبيعي. مع نمو التركيز نستطيع في ذلك الوقت أن نبدأ نتخيل هذه الحركات الداخلية كأنها تحدث، نجعلها تحدث، نمي القدرة على تغيير الأشياء لأنفسنا في حياتنا وفي هنا من خلال تخيل الحركة. الفعل ورد الفعل، الأخذ والعطاء والضعك والبكاء والحياة والموت يمكن أن نراها كلها كحركة، ومع حركتهم بداخلنا سيحركوننا للتمثيل.

لو كانت الدفعات التي تتفتح أو تموت بداخلنا لا نتبعها أو نقاومها بنشاط بالطبع سنفقد وعينا بهم. إن تركيزنا هنا كطلاب تمثيل هو إعادة تعريف، ثم تحريك ما جعلناه يضمم بالداخل، مع مرونة وليونة الجسم، وبالإمتصاص والتعبيرية نجد مرة أخرى سعادة الحركة والثقة في الحكمة البدنية التي لا يمكن أن يحققها لنا تفكيرنا.

٢- سبيل التعبير غير الملموسة:

تكمّن فكرة الأسلوب في أن أكثر سبل التعبير قوة وتأثيراً غير ملموسة، وتكون موجودة مع نشاط التركيز فقط، تضم هذه السبل غير الملموسة المناخ والفراغ والإشعاع والملاقة والحركة الداخلية والجسم الخيالي والمركز الخيالي. وعندما ينتهي التركيز تنتهي هذه السبل فلا يمكن وجودها بدون جهد خيالي ومركز. وهي غير ملموسة لأنه لا يمكن وضع شكل لها. إننا نعرف أين نجدها وأين تغيب، عند وجودها نتلقى ما يأتيها ونستخدمه كسبيلنا للتعبير.

٣- روح الإبداع والسمو العقلي:

هناك عنصر روحي في هذا العمل يجب معرفته وهو غير ديني، فروح الإبداع (الخيال) تختلف عن الإدراك العقلي. تعمل روح الإبداع كما يتحدث عنها تشيكوف داخل الفنان بصنع شيء واحد من أكثر من شيء. ويمكن فهم ذلك من خلال الصور البدائية والرغبة في إيجاد الكل. إنها فائدة للإبداع السريع للتأليف. إنها تتمتع قوة روح الإبداع على العمل بهذه الطريقة. يعمل الإدراك العقلي من خلال التحليل. والتحليل يقوم بالتفرقة والتقسيم في حين أن التأليف يوحد ويجمع أجزاء كثيرة مشتتة نقابلها أثناء إعداد المؤلف (للدور). مع بديهية العمل تأتي النتائج بفاعلية للوعي حتى يتم التعبير عنها.

٤- الأسلوب شيء واحد، يوقظ حالة إبداعية؛

هناك عدد من المكونات في الأسلوب. كل منها يحتاج إلى التحليل على حدة وبالممارسة بإمعان. يتعلم الممثل كيف يميز بين المكونات، تربط روح الإبداع بينهم جميعاً، كل مكون يفتح باباً للإلهام، ومن خلال الوعي نستطيع تنشيط أحدهم، ويسبب معرفتنا بكل المكونات سيسبب هذا المكون نشاطاً أعمس منهم أو كلهم.

٥- الحرية الفنية،

يُعدّ الأسلوب بحرية فنية.. يقترح تشيكوف أن يرتبط هذا المبدأ من خلال حوار مع الأسلوب ذاته، هذه طريقة معرفة كيفية العمل. إن البروفات والعرض عمل الممثل، ولكن كيف يصنع ذلك؟ لو أن لديه أسلوباً يستخدمه ويتكون من أجزاء مختلفة إذن من الضروري مواجهة هذا الأسلوب والبحث عن الجزء الأكثر تعبيراً عنه. أي جزء من هذا الأسلوب يعطيه الحرية التي يبحث عنها كفنّان مؤدّاً

الفصل الثالث

المبادئ الديناميكية

١- الطاقة:

الطاقة محورٌ فاعليةٍ كلِّ شيء، والطاقة الحقيقية لا تنفد. فالطاقة تُغذّي بطاقة، وكل شيء مشع ذو طاقة. الطاقة مليئة بالحياة، وتدعم الحياة، وتحرك الحياة، ولا شكل للطاقة الخام. وإعطاء شكلٍ للطاقة يجعلها إبداعاً. فالجسم البشري قناة للطاقة، وكلّ أجزاء الجسم البشري لها أجزاء طاقة تقابلها، فشكل الطاقة بداخلنا هو نفس شكل الجسم.

٢- الخيال:

كتب بطل الخيال ويليام بليك: "ما ثبت الآن كان ذات مرة مجرد خيال". لقد رأى الخيال كمنحة إلهية نشطة في البشر. إنه ارتباطنا بطاقة مجرّدة. إنها أول شيء لجأ إليه عندما نبداً العمل كفنانين. وإذا واصلنا محاولاتنا بإصرار فإننا نجد طريقة لربط أسلوبنا بهذا النشاط الدقيق للغاية. إنه محول أسلوب ميشيل تشيكوف في التمثيل، وهو دائماً مخاطب ونام بشكل يومي، ويصبح نقطة انطلاق طلاب هذه الطريقة. إننا نتعلّم كطلاب فنّ كيف نتخيل، ثم نعبر حدود حياتنا اليومية إلى عالم الفنان المبدع، نتعلّم نظرياً كيف ندخل عالماً آخر، حيث تستيقظ قدراتنا الداخلية على التركيز والخيال. ومع عبور هذه الحدود نستمر في السير فيما أطلق عليه تشيكوف "سير الممثلين". إنه تدريب تأكيدى، حيث تمكنا الكلمات من الرغبة في استخدام الأدوات الموجودة لدينا بكلّ إمكاناتنا.

"إننى فنان مبدع لدي القدرة على الإشعاع، أرفع ذراعى، وأخلق فوق الأرض، وأنزلهما مستمراً في التحليق. وفي الهواء المحيط براسي وكفني أستمتع

بالقدرة على التفكير، وفي الهواء المحيط بنزاعيّ وصدري استمتع بالقدرة على الإحساس. وفي الهواء المحيط برجليّ وقدميّ استمتع بالإرادة أنتى هو أنا ذا".

(ميشيل تشيكوف: الممثل هو المسرح، فيردير هورست ديوبري)

إن توكيدنا لأنفسنا بقودنا إلى كيفية رؤية تشيكوف للممثل المثالي. إنها تعطيلنا صوراً لحركة الممثل، ثم حركته دون حركة. نربط كل الوظائف الإنسانية مدركين أن كل شيء نحتاجه كممثلين موجود بالفعل بداخلنا في انتظار أن يوقظه. كما أننا نرى كل شيء حولنا متاح أخذه لو فتحنا الباب لاستقباله. من المطلوب منا أن نرى هذه المثالية محققة بالفعل بحيث يكال عملنا من أجلها بسعادة وبصيرة - بالنجاح. إنه تجسيد لكلمات بليك "ما ثبت الآن كان ذات مرة مجرد خيال".

إن استخدام الخيال والصورة يعطي الممثل حرية للوصول إلى ما وراء شخصيته. وتسمح له بأن ينقاد بواسطة قوة مستمرة وامتددة. إنها تعمل بالتركيز.

٣- التركيز؛

التركيز هو النشاط الأساسي للوصول لأي شيء ذي قيمة. لا يعني التركيز شدة التفكير في شيء ما عندما نركّز نرسل أنفسنا إلى شيء أو صورة وعندما نتوحد مع الصورة نشعر بوجودتها وشخصيتها ونلتقي الانطباعات والدفعات. عندئذ يُحدث الفنان المركّز "تأثيراً" كبيراً على الجمهور. حقاً، إن الفن مستحيل بدون تركيز.

عندما ننظر إلى شيء يجذبنا نشعر بشكل ما أننا نتحرك نحوه، فهو يجذبنا بجذب حقيقي، وذلك شعور مرضي، إنه تركيز يحدث لحاله. أما التركيز المقصود فيمكن عندما نستطيع إرسال أنفسنا إلى أي شيء نختاره، نعطي أمرا بالتوحد معه ونعرف داخلها ما هية هذه الصورة أو الشيء. وبهذا الشكل يمكن أن نصبح موحدين نفسياً مع الصورة.

٤-الدمج:

التمثيل ككل موجود في الجسم.. من أجل أن نمر بالخبرات ونعبر عن الأشياء التي نهتم بها يجب دمج الصور، يجب أن توضع على أو في الجسم. بمجرد دمج الصورة فإننا نلعب آله لكي نقوم بالتعبير عما نحتاج التعبير عنه. والدمج هو النتيجة المباشرة للتركيز.

٥-الإشعاع:

إن العمل الداخلي للتمثيل، المعرفة والشعور والأفعال يجب في النهاية أن تؤثر على المشاهدين. أيا كان ما يعيش بداخلنا فإنه يمكن إرساله في موجة طاقة. الإشعاع نشاط سيصاحب الممثل الملهم، وقد يأتي أيضا كنتيجة للرضا فيه، إنه يأتي بالمساعدة للممثل والمؤدي والجمهور المتلقي. إنه ببساطة إرسال ما وراء الجسم، ما هو حي داخل الجسم. إنه يلهم الجمهور لأنه يخرج لهم بالفعل.

٦- التمدد والانكماش:

اثان من أهم القوى التى تؤثر على العالم الطبيعى وهما من المبادئ الأساسية للتفاعل البشري، من السهل رؤية آثار التمدد والانكماش في العالم المحيط بنا. عندما نلاحظ الفروق بين الشتاء والصيف كقطبين نرى أننا لى نتحرك من عمق الشتاء إلى ارتفاع الصيف سنجد أنه تمدد بطيء منتظم، والعكس صحيح انكماش منتظم من الصيف إلى الشتاء، وبالتالي رد فعل كل شيء، وتفهم كل الكائنات ديناميكية النمو والتراجع. يتحرك الجسم وأجزاؤه بنفس الطريقة التى تتمدد وتكتمش بها العضلات والرئة والعيون والأذن والأوعية الدموية، والحياة العاطفية أيضا في قناة تتحكم فيها هذه القوى. كما أن عالم الفكر يتمد على الانفتاح على بعض الأشياء والانغلاق على أشياء أخرى تبدو هذه الأشياء واضحة وبسيطة أثناء الحديث عنها والانشغال بتفاصيل الحياة الكثيرة المعقدة حتى أننا نكاد ننسى الأشياء الأكثر أساسية.

لا محالة في أن يستطيع شخص آخر أن يقنعني بوجهة نظره لو كنت منفلقاً ولا يوجد مؤثر أقوى لمقاومة هذا الشخص في حالة انغلاق. يشير انكماش هذا للشخص الآخر أن يفعل شيئاً، أن يتحرك إما خارجياً أو داخلياً، لا يمكن تدريس أسلوب التمثيل البدني بدون العمل على ذلك كمبدأ فني يجب أن يتحرى عنه الطالب الممثل ويستكشفه ويختبره ويطبقه قدر الإمكان. فهذا مفيد وعملي جداً.

٧- الفراغ ديناميكي:

الفراغ المليء بالإمكانات طريق قوي للممثل. يقول تشيكوف: إن الفراغ المحيط يطالب أن يوظف، لو تخيلناه سميكاً تبطيء الحركة، ولو جعلناه دافئاً تبدو الأشياء أقرب لأن الأجسام تتجذب لهذا النوع من الحرارة. يخلق ملء الفراغ بالبرودة مسافة وأيضاً نوعاً من الوضوح. لأنه كذلك تكون الأشياء لجسم في فراغ بارد نجعله عطرأً ننتشر ونقبل عليه، ولاذعاً أو قارصاً ننكمش منه. إن الموضوع ليس أن الفراغ بارد أو دافئ أبداً، أو أننا نريد أن نعرض ذلك. الخيال يعطي المناخ ثم نتلقى البرودة أو الدفء في أجسامنا وندع رد الفعل يقود لنا الأشياء. الجسم ثابت ويعتمد عليه وأيضاً منتج ومعبر.

تستطيع فرقة ممثلين - تعمل معا على تخيل فراغ مليء بمناخ - أن تصنع انطباعاً مذهلاً.

٨- الاتجاه قوة:

دائماً ما تحدث الحركة في فراغ وتكون في اتجاه واحد في كل مرة. هناك ستة اتجاهات نشعر بها كقوى حقيقية. الاتجاهات الديناميكية هي: التمدد والانكماش وللأمام والخلف ولأعلى ولأسفل. إننا ندرك على الفور ما هي وماذا يعني كلٌّ منهما لنا. إننا نفهم بسرعة كيف نستخدمها وستظل الاتجاهات للأبد مقابلة لتفاعلات البشر، فهي مرتبطة بكل الأحاسيس وكل الأفعال التي يربط بها الممثل نفسه، إن الوعي بالاتجاهات درس سهل وقيم فهو يشكل المرض ويكوّنه.

٩- القطبية:

إن الأحداث التي تحدث بين قطبين تحدث اهتزازاً. يسمح الفضاء للأشياء أن تختلف عن بعضها وترتبط ببعضها، وأى عمل بلا تضاد يكون بائساً. لا تكون الحواف واضحة ويبدو أن كل شيء له نفس القيمة، فالتضاد يخلق نوعاً من المتعة. إننا في أسلوب تشيكوف دائماً ما نبحث عن طرق لاستخدامها في أثناء التقريب وتكرار استكشافها ووضعها في الاعتبار دائماً في البروفات والمرض. يجب أن تبدو النهاية والبدية كقطبين. كلما وجدنا تضادات كلما يكون عملنا أكثر إثارة.

١٠- الجودة:

كيف نحققها؟ هو سؤال الممثل، كيف نحلل الدور أو المسرحية؟ كيف نصنع الشكل والإحساس من الظروف المعطاة؟ كيف نأمر الموهبة أن تعبر عن نفسها؟ يمكن للجودة أن تحول شيئاً واحداً إلى أكثر من شيء مختلف. قد تحول ركلة إلى قبلة أو إغواء إلى قتل. كيف يتم صنعها؟ إنها متعة الإبداع، وسعادة الفنان الجودة هي كيفية صنع شيء. نتحدث الجودة مباشرة لمشاعر الممثل، إننا غالباً ما نستخدم الكلمات: ناعم وقوى وشجاع وفخور وسريع ثقيل.. إلخ لوصف شخصية، هكذا يبدو لنا وتساعدنا هذه الكلمات في تعريف الملامح الأساسية لها، ونستطيع أيضاً أن نجعل حركاتنا سواء أكانت خارجية أو داخلية باستخدام كيميات وستعبر عن شيء مميز معتمدة على كيفية فعلها. والمثير في الأسلوب هو أنه يمكننا من الخروج من أنفسنا لنجد مورد مادة لإبداعاتنا.. إننا نتعلم تقدير

جودة العالم المحيط بنا بشكل عملي مبدع. نستطيع أن ننظر لجودة الأشياء والصور والأشخاص. ونستطيع أن نلمح شيئاً حقيقياً فيها ونشعر مباشرة بإحساس خاص بها، وذلك عن طريق اختراق منطقة تذوّق جودتها. إننا نعبر عن أنفسنا بالارتباط: سؤال كيف؟ من خلال الجودة نجد الطرق لأداء الأشياء التي يجب أداؤها.

١١- التفكير والإحساس والإرادة،

عندما ننظر لأبسط الأشياء في كوننا بشر نجد طريقة لكي نعمل كممثلين فإنه من أبسط الوظائف ظهور المقد العميقة، وأبسط الأفكار هي الأفضل للنظر إليها لأنها مفهومة ومحسوسة ويمكن أداؤها.

إننا ككائنات نستطيع أن نقوم بثلاث وظائف واضحة، وتفاعلها هو الذى ينتج الحياة. نفخر كبشر أننا نقوى على التفكير فهو مجالنا ويمكن أن نراه كوظيفة. كما أنه لدينا أيضاً القدرة على الإحساس وغالباً ما تتور أحاسيسنا كنتيجة لأفكارنا. والوظيفة التالية هي الفعل والتعبير عن الإرادة. وقد تؤدي ذلك أيضاً إلى المشاعر التي بدورها قد تثير أفكاراً أكثر مما تسبب أفعالاً أو مشاعر أكثر ثم مرة أخرى أفعالاً ثم بعض الفكر.. إلخ. هذه رؤية محدودة الأفق ولكنها في نفس الوقت تضم كل الاحتمالات.. تصبح هذه الوظائف الثلاث رائمة لتكون مادة يمكن تشكيلها، وعلاقة الشخصيات ببعضهما البعض والكلمات التي يقولونها وطريقة قولهم وسماعهم لها.

هذه ليست أفكاراً جديدة ولا يمكن أن نسميها لميشيل تشيكوف، ولكنه أعطى صورة الإنسان كأساس للعمل منه. في الواقع عند مناقشة المسرحية نفسها، اقترح أن ننظر لها كإنسان حي، ونحاول أن نكتشف ما هي أفكار وآراء المسرحية؟ وما هو الجو العام لها؟ وهو ما يمكن أن نطلق عليه أيضاً المشاعر وما هي الإرادة؟ الأشياء التي تحدث حقاً ويراهها الجمهور.

أول شيء نحتاج أن نعرفه هو ما الفرق بين فكر وشعور وإرادة؟ الأفكار أشياء واقعية تحدث داخل الجسم تماماً، فإننا لا نفكر بأرجلنا لأننا نعرف وظيفة الأرجل، التفكير هو عملية عمل من خلال شيء لا نعرفه بالفعل. فلو كنا نعرفه فلن نحتاج التفكير فيه، وسيظهر بوضوح وسهولة كصورة مثل الكرسي. هذا ليس نشاطاً، لو كان الكرسي غير ثابت ربما نضطر إلى أن نفكر في السبب أو كيف نصلحه، هنا نفكر فيه، أو ربما نحاول أن نتذكر شيئاً، أو نحسب شيئاً، أو نبتكر شيئاً، هذه أفكار مختلفة تأخذ مكانها في رأس الإنسان.

يعيش القلب في الصدر. ويرتبط عالم العواطف دائماً بالقلب. في كل اللغات تنكسر القلوب وتتحطم بواسطة الحب . والقاعدة أننا لا نفكر بقلوبنا ولكننا نستطيع الكلام عن طريق الاستماع بواسطتهم. تسمح الحركات النابعة من الصدر للممثل أن يرتبط بالمشاعر أو حياة المشاعر الخاصة بالشخصية كما أنها أيضاً تسمح للجمهور بالتعاطف مع اللحظة.

أما عالم الشهية والجنس فيرتبط بالجزء السفلي من الجسم، ويمكن أن يكون نقطة بداية للتعبير الأساسي عن الرغبة. أنا أريد، آخذ، أعطي، أرفض: إن هذه

الرغبات يمتد أصلها في الجزء الأسفل من الجسد المتصل بتجويف الحوض والأرجل.. إن الانتباه لهذه المواقع في الجسم يثير أفعالاً وتصرفاتٍ جريئةً واضحةً.

كل هذا العمل البسيط قد يبدو بدائياً سطحياً، ولكن أسلوب ميشيل تشيكوف لم يكن سطحياً أبداً. فقد كان دائماً عميقاً في قلب الممثل، ولذلك ترتبط بحركة دفعات التفكير والشعور والإرادة ونقول: نعم لما هو عام وبشري فينا جميعاً ونستخدمه بوعي.

١٢- الأخوة الأربعة:

يملك كل عمل فني عظيم أربع صفات مشتركة ضرورية لتحقيق هدف مرضي من الفن وكل عنصر يقابل ويكمل الآخرين. وهي أشياء غير ملموسة بالنسبة للممثل لكي يراها ويعمل بها وهي كالتالي:

١٢- الشعور بالراحة:

من السهل رؤية شعور بالراحة لأنه يظهر عندما ينفذ مهمة أو فعل بسهولة ويدون عناء. كما أنه يظهر أيضاً عند الإحساس بالتعب. من السهل الإحساس بالتعب وله أثر هنا وعلى الجمهور خاصة إذا كان ما يروونه له عنصر مفامرة أو خطر. لا يود الجمهور أن يقلق بالفعل على الممثلين على خشبة المسرح. على الأقل ليس بنفس درجة قلقهم على الشخصيات. أما أمان الأجسام الموجودة على خشبة المسرح ليس جزءاً من الاتفاق. ولكن الممثل يجد هذه الواحة كشيء داخلي

مثل الإحساس تبدأ من الرغبة فيها وتأتي لأننا نريدها ونحن نعلم أنه طريق واحد كي نجعل عملنا هتياً .

١٤- الإحساس بالشكل،

أي شيء يحتاج فهمًا يلزمه شكل، والإحساس بالشكل، والإحساس ممكناً أن يكون إحساس لأن جسمنا البشري شكل. نبدأ فهم ذلك من خلال الجسم البدني، كيف يكون الإحساس وأنت داخل الجسم. عند وجود الإنسان داخل جسده فإن قليلاً من البشر يستطيعون خوض تجربة ما بعد الإحساس بالجرح، والمرض، والحزن. إننا نتعلم الإحساس بالشكل البشري ومعرفة تفاصيله ووحدته. يحرك هذا الشكل أشكالاً أخرى وهذه الحركات لها بداية ومنتهى ونهاية. هناك أشكال أخرى كي نضعها في الاعتبار: المسرحية، المشهد، المونولوج، خشبة المسرح، الديكور، الأثاث، الصوت، وزملاؤنا الممثلون... إلخ.

١٥- الشعور بالجمال،

الشعور بالجمال ليس إحساساً سهلاً فله الكثير من القيم المرتبطة به. ربما يمكن النظر إليه بمعنى الأصالة قال تشيكوف: إن الحيوانات في الطبيعة جميلة ببساطة لأنها صادقة دائماً مع نفسها. الفراشة على الزهرة، والنمر يطارد فأراً، كلها أشياء رائعة للمشاهدين، إن الشعور بالجمال محير بعض الشيء، لا يمكن أن تجده بمجرد محاولة أن تكونَ جمالاً، لأن ذلك يؤدي فقط إلى الأثر العكسي، ولكننا نجده بشكل طبيعي للغاية بالعمل حوله ومع أختيته: الراحة والشكل.

نستطيع أن نصنع أشياء قبيحة ولكن ذلك يجب أن يكون بوعي. لو عاملنا عملنا بإحساس بالجمال لن نصنع قبحاً لا إرادياً. إنه ليس استعراضاً بل العكس تماماً، إنه الملاءمة والصواب والإيجابية.

١٦- الشعور بالكل؛

نحن لا نكون بمفردنا إبدأ، كممثلين، فتحن جزء من شيء هنا، ولكننا شيء واحد وكل ما نفعله شيء واحد، وكل جزء مما نفعله شيء واحد أيضاً، كل شيء يعمل كواحد، وكل لحظة شيء واحد وتشير إلى وحدة العمل ككل. حتى في الوقت فما سنراه هي النهاية سيعتاج إلى أن يكون موجوداً في البداية وتحضرنا البداية في النهاية، فكلُّ جزءٍ يعكسُ الكلَّ.

الفصل الرابع

الأدوات

"هناك دائماً "ما" محدّدة (علي سبيل المثال) المسرحية "ما" (و) نتعامل مع أدوارنا كـ"ما". وهناك طريقتان لـ"ما" هذه، واحدة تقودنا إلي "لماذا" وذلك علم صافي. عندما نأخذ مسرحية ونحاول أن نكتشف "لماذا" فعل المؤلف ذلك أو تلك؟ لن نستطيع أن نؤيدها أبداً والطريقة الأخرى هي "كيف" وهذه طريقتنا كممثلين".

فمثلاً لو عرفنا كيف نكون غيورين علي المسرح بدون أن نعرف لماذا نصبح فنانيين، فإن قوى العالم المادية تجبرنا أن نتجه إلي طريقة "لماذا" كلما قلت قدرتنا علي تنمية قدراتنا ومواهبنا. تنتشر "لماذا" جداً في الفن الآن.

لو شكّلنا كيف أعرف "كيف" لو لم أكن أعرف "لماذا"؟ سأقول إن ذلك سؤال مادي للغاية، لأن "كيف" هو أسطورة الفن. إنه سر الفنان الذي يعرف "كيف" دائماً بدون أي شرح، أو أي دليل أو أي تحليل أو قدرات نفسية".

(ميشيل تشيكوف: دروس للممثل المحترف)

١- ترجمة الحدث الداخلي إلي تعبير خارجي:

لكي يكون للممثل أثر علي الجمهور، علي الممثل أن يكون حياً. فالممثل الميت لا أثر له علي الإطلاق. فما الذي يجعل الممثل حياً؟ الجزء الأول: أن يكون حياً فعلاً أي أن تكون بداخله حياة، لو قارنا جسماً حياً بآخر ميت سنعي أن الجسم الحي متحرك، والحركة الخفية نوع من الحياة، وتبدو في الجسم الحي قوة حيوية تغيّب بوضوح عن الجسم الميت، ونحن لا نستطيع أن نري هذه القوة ولكننا نري أثارها. نستطيع أن نطلق علي هذه القوة طاقة، طاقة تعطي الحياة للجسم الحي، تسمح بكل الحركات الإرادية واللا إرادية، وتشير جودة الطاقة إلي الصحة، ومن الممكن أن نتظر لجسم حي وتري جودة الطاقة بداخله ثم نقول: إن كان هذا

الجسم قوياً أو ضعيفاً، فبدون أثر الطاقة لا يقوى الجسم البدني ويسقط في الواقع ويبدأ فوراً في الضمور، إن هذه الطاقة موجودة، لكن حتى أتعرف علي الطاقة الداخلية لا يوجد هناك شكل، فهي مجرد قوة.

الجزء الثاني: قدرة الممثل علي أن يبدو منتعشاً ومستمرًا ومندمجًا تمامًا مع ظروف الشخصية كأنه يمثل لأول مرة. بالطبع هذا هو غرض كل أسلوب تمثيلي، يُعد أسلوب ميشيل تشيكوف بخلق الجزء الثاني عن طريق بالعمل بالجزء الأول.

بتطبيق جزء صغير من التخيل نستطيع أن نبدأ في إعطاء شكل للطاقة الحيوية. دعونا نفترض أن الشكل الذي تأخذه هو نوع من الانعكاس الداخلي للجسم البدني. والإنسان له جسم ذو شكل، نستطيع أن نتخيل داخل هذا الجسم شكلاً أرقّ مكوناً من طاقة الحياة. يتحرك الجسم البدني وهو وسيلة الممثل في التعبير، وسيلة تتحرك لتترد علي العالم، نتحرك نحو الأشياء أو بعيداً عنها، أو معها أو ضدها.. إن التعاطف والكراهية هي أسباب حركاتها وأيضاً إدارتها ورغبتها.

من الممكن تخيل حركة وتكون هناك خبرة تابعة. من السهل أن نفعل ذلك وبالتالي نستطيع أن نفهم الكثير. لو قلت لنفسني حرك ذراعك إلي أعلي وإلي أسفل وفعلت ذلك لن يتطلب ذلك أكثر من الرغبة. إنها حركة عادية أقوم بها يومياً. أستطيع أن أستمّر في فعل ذلك حتى أعتاد عليها، ثم أتوقف عن الحركة تماماً، ثم أبداً أتخيل أنني أحرّك ذراعي لأعلي ولأسفل. إن التخيل بالذات ليس رؤية بل تخيل حركة حيث أنني أنوي أن أمر بخبرة هذه الحركة المعينة بدون

تحريك عضلاتي فعلياً. هذه الحركة الداخلية من حيث الطاقة حدث كالحركة الفعلية، ولكنها تنتمي إلي، الممثل لأنها غير مرئية، فالحركات الداخلية المناسبة هي سبل لإثارة التعبيرات المطلوبة من التمثيل الجيد بداخلي.

نستطيع أن نبدأ العمل بالحركات العادية من أجل تدريب قدرتنا علي المرور بخبرة الحركة بدون تحريك الجسم المرئي، والهدف من ذلك هو الشعور كأننا نتحرك. بمجرد أن يحدث ذلك يصبح الأمر مبهجاً، ويسمح بحرية العمل فيه فلا يحده سوى الصور التي يستطيع أن يجدها الممثل و يضعها ليراها.

تلائم هذه الطريقة في العمل الممثلين الموهوبين لأنها ذات مبادئ مباشرة ومفيدة للموهبة الموجودة داخل الممثل. وبالعامل علي الموهبة وليس التاريخ النفسي للممثل، يفتح الأسلوب إمكانات مقنعة للاختيار، وهي ليست شخصية، إنها تسمح للممثل أن تكون له خبرة داخلية بواقع الوقت الحالي وليس من واقع الذاكرة.. إننا نطلق عليها الحدث الداخلي. وما يدركه الجمهور وهو التعبير الخارجي هو رد علي هذا الحدث الداخلي، فهو لا يعرف السبب الحقيقي وراء هذا الرد. ويظن أن الظروف المحيطة بالشخصية هي التي تسمح لموهبة الممثل بالربط بين (الداخلي والخارجي) لأنها في حالة عطاء للجمهور.

يجب علي الممثل معرفة الظروف الخارجية المحيطة بالشخصية جيداً، وخلال عملية البروفات توجد حركات داخلية مختلفة كعلامات للعرض. في العرض يزداد التركيز ويبدو الممثل كأنه حيوى ومرتببط بظروف الشخصية، وكأنه لأول مرة يتجاوب بصدق واكتمال. ولكنها الصورة هي التي تحرك الممثل ليلة بعد ليلة

ويسبب الحدث الداخلي الذي تولده الصورة تنتج دفعات معينة في جسم الممثل وتبعاً لهذه الدفعات أو مقاومة لها ينتج سلوك الشخصية، وهو التعبير الخارجي للممثل.

هذا المبدأ الأساس في العمل - أي الحدث الداخلي- يترجم إلي تعبير خارجي وهو أساس فهم كيفية استخدام أسلوب ميشيل تشيكوف. ويشير التدريب دائماً إلي هذه القدرة علي صنع توحيد مع صورة، ويؤكد دائماً أن الحركة ضرورية للكائنات الحية.

٢- فحوص ما مضى:

عندما نركّز تماماً تتوحد صورنا مع أهدافنا، تتحرك الأشياء الضرورية من خلالنا ونصبح مبدعين. نحتاج إلي أن نكون حاضرين بما يكفي لكي نخرج من طريقنا ندخل الفيض الممنوح لنا. هذه ليست لحظة تحليلها. فعندما ننتهي وينطبق ذلك علي التدريبات نستطيع أن ننظر إلي ما حدث، نستطيع تقييم ماذا عمل وكيف عمل فينا.

نود أن يقودنا الخيال لعملنا، وليس العقل. فبطبيعة الحال يقودنا العقل للأشياء، فمن المعتاد أنه المسؤول عن حياتنا، ولأنه في منصب سلطة، لا يتلذذ العقل من ترك الفنان. قال تشيكوف: "إن العقل نوع من أعداء الفنان، وأطلق عليه "العقل الصغير" إننا نعلم أن ذلك العقل الصغير هو الناقد الحاكم والمقسم بداخلنا. فهو يحميننا، ويقودنا في كثير من الحالات، ولكنه لا يساعدنا في حالة الإبداع. لذلك نحاول أن نحد أثره بالارتباط بالخيال.

عندما ننهي من تدريب، نستطيع أن نلتفت إلي ما فعلناه، ونستفيد من عمل العقل الصغير أطلق تشيكوف علي ذلك الالتفات للخلق (فحص ما مضى)، لو فعلنا العقل الصغير. هنا نل رضاه ويتعلق بعمليتنا. نأخذ بعيداً عن واقع عمل الإبداع الفكري والمادي.. الالتفات للخلق أسلوب بروفة جيد وأداة تعليم ذكية.. في قاعة الدرس نتشارك في هذا الأسلوب ويفهم الطلاب معاً قيمة التدريبات، الأسئلة التي نسألها عند الالتفات للخلق:

- ركزت علي ماذا؟

- ماذا تعني هذه الحركة لي؟

- ما خبرتي بذلك؟

- أين ارتباطي بذلك؟

- هل أدرك ذلك؟

- هل أستطيع أن أقوم به مرة أخرى؟

- أين أستطيع أن استخدمه؟... إلخ

٢- الطاقة: الجسم الحي:

إن الجسم الحي تعبير قابله منذ سنوات، لم يستخدم ميشيل تشيكوف هذا التعبير في كتاباته وفي تدريسه. لقد تبنيتُ أنا كطريقة لوصف الطاقة الداخلية

التي نلعب بها أثناء أداء الأسلوب. ولأنني مدرس فلقد استخدمت هذا اللفظ لأنني أظن أنه يصف بمثالية هذه القوة غير الملموسة. ومن الضروري أن نطلق عليها اسماً لأنني سأشير إليها كل الوقت. نستطيع أن نطلق عليها أيضاً "الطاقة الحية" لكنني أفضل أن أطلق عليها "الجسم الحي". لأنها تعطي نوعاً معيناً من الصورة، تسمح لنا هذه الصورة بإعطاء شكل للطاقة وتمدنا أيضاً بالحياة التي نبحث عنها كممثلين. نحتاج أن نشعر أن لدينا أجساماً، وأنتا نستطيع استخدامهما. وهو نفس الذي ينطبق علي الجسم الحي.

قف ثابتاً وثبت قدميك علي الأرض، إن هذه خبرة معتادة لدرجة أننا نلاحظ بصعوبة أن لدينا أقداماً. إلا إذا تحركتُ بشكلٍ خاطيء والتوت قدماي، وبعد الالتواء أقول لنفسي مع كل خطوة "لدي قدم".

أسمح للوقوف علي الأرض أن يكون خبرة الآن. عندما تشعر بتلامس قدميك للأرض تستطيع أن تقول "أنا هنا الآن". يكون الأمر كذلك لأن انتباهك مع الوقوف وهو ما تفعله، بالطبع إننا غير حاضرين بالفعل ولكن ننساق مع أفكارنا.

يجب أن تبدأ التدريبات بإحساسك بأن قدميك تلامس الأرض. إنها إشارة لنفسك أنك حاضِر وجاهز. الاستماع والبروفات والعرض كلها يجب أن تبدأ من الإحساس بالأقدام.

التدريب ١: الجسم الحي؛

إرفع ذراعك الأيمن مشيراً إلى السماء، ثم اتركه يرجع إلي جنبك، كرّر ذلك مستخدماً كتا الذراعين، ولاحظ إن كنت تشعر بما تأخذه لتقوم بهذه الحركة الآن تخيل أن داخل ذراعك الأيمن ذراعاً آخر مصنوعاً من الطاقة. إنه موجود داخل الجسم البدني وله نفس الشكل. الآن حاول رفع ذراع الطاقة أولاً قبل الذراع البدني. سيتبع الذراع البدني ذراع الطاقة بطبيعة الحال حتى أنك ستشير إلي السماء فوقك، والآن اخفض ذراع الطاقة ودع الذراع البدني تتبعه.

يمكن أن نفعل ذلك بطريقتين، نستطيع أن نتخيل أنك تفعل ذلك بتخيل نفسك تفعل ذلك، ترى ذراعاً خيالياً يرتفع وتليها الذراع الحقيقية. وتستطيع أيضاً أن تتخيل أنك تفعل ذلك بالإحساس بأنك ترفع ذراعاً داخلياً تليها الذراع الحقيقية، هناك حقاً شيء تشعر به هنا، ولا شيء تراه. ضع انتباهك في الإحساس به. أن تتخيل الصورة جهداً أكبر وعائداً قليلاً. يجب تجربة كل التدريبات. تركز التدريبات القليلة الأولى علي إيقاظ رابطة الطاقة حتى يتم التعامل مع كل باقي التدريبات بانتباه إلي الجسم الحي.

التدريب ٢: خط الزمن؛

ببساطة إرفع ذراعك أمامك، أشعر حتى بأطراف أصابعك ثم تخيل أنك تستطيع الوصول إلي ما وراء أطراف أصابعك، إلي فراغ بعد يدك، هذا الوصول ليس مادياً بل وصول بالطاقة، يجب أن تؤمن أنه من الممكن أن تفعل ذلك

بالخيال ثم يصبح حقيقة، يجب أن يكون الجسم خاصة الذراع الأيسر سهلاً وخفيفاً، لو شعرت أنك مشدود استرخِ. إنك تصل الآن إلي ما وراء الجسم، إنك تشع في فضاء يمكن أن نطلق عليه "غداً". استمر حتى تصل لما وراء ذلك "الأسبوع القادم"، ثم إلي أبعد، إلي ما وراء الحائط "العام القادم"، أشعر أن إشعاعات الطاقة تخرج منك في خط مستقيم وتشع لما وراء حائط الغرفة التي أنت موجود فيها الآن. مع استمرارك في النظر للأمام ارفع ذراعك اليمنى نحو الفضاء الموجود خلفك وأشعر أنك تحاول الوصول لما وراء أطراف أصابعك "للمس". أرجوك ألا تحزن علي ما حدث أمس فذلك ليس هدف التدريب. الهدف هو مجرد إرسال إشعاعات طاقة إلي "الأسبوع الماضي" و"العام الماضي"، ركز علي خط الطاقة الذي خلقته الآن، ويسير من العام الماضي من خلالك إلي الآن ويستمر إلي العام القادم، عندما تتصل بهذا الخط قل له: "نعم". الآن اخفض ذراعيك البدينيتين لكن أترك أذرعى الجسم الحي حيث إنه جزء من الخط الذي يساعدك علي الشعور به. قف لتشعر باستمرار بالخط، ثم ابدأ بالمشي للأمام علي الخط كأنك تمشي للمستقبل. قف ثم امشِ علي نفس الخط إلي الماضي، قف وابحث عن الوقت الحالي، إرفع ذراعيك البدينيتين لتقابل ذراعي الجسم الحي، وبوعي خذ الخط من الماضي، وخذ خط المستقبل مرة أخرى، وخفض ذراعيك. أنتهي التدريب. افحص ما مضى كره.

هذا التدريب طريقة واضحة لكي تفهم أننا نستطيع أن نتحرك بالطاقة، وأنها نستطيع أن نتحرك فيما وراء الجسم البدني، وأنها نستطيع أن نشع في اتجاه واحد، ثم في اتجاهين، الخط نفسه مبهج. من الممكن ممارسة ذلك خارج

الاستديو المشي لمسافة علي خط. المشي نفسه يأخذ إحساساً جديداً ويبدو إحساساً حقيقياً بالراحة. جُرب ذلك وأنت متأخر، وعليك أن تسرع لمكان، ستعجب من تغير الأشياء في طريقك. مجرد أن قمت به عدة مرات فإن جسمك "يمرّقه"، ولا تحتاج إلي إعداد كبير وتستطيع أن تضع خطاً ذا اتجاهين ثم تستطيع أن تمشي فوقه.

وهناك تدريبات أخرى تساعدنا علي الإحساس بجسم الحياة.

تدريب ٣: عيون جديدة،

إن أفضل أداء لهذا التدريب في فضاء واسع قفّ وتخيل أن لك عيوناً علي كتفيك، وأثناء وقوفك انظر خلفك باستخدام عيونك الجديدة. إن عيونك الطبيعية لا تتطلب منك انتباهاً، يأتي لك العالم من خلال عيونك الطبيعية ولا تحتاج للذهاب له. ركّز انتباهك علي النظر للخلف بعيونك الجديدة، في الأمام يأتي لك العالم ومن الخلف عليك أن "تبحث" عنه. إبدأ في الحركة للخلف دون أن تَلَفْ رأسك أو عيونك الطبيعية من جانب إلي جانب. لو كنت تعمل في مجموعة حاول -حقاً- أن تشعر (ترى) متى تكون علي وشك التعرقل في شخص آخر. بالنظر للخلف بعيونك الجديدة تستطيع أن تتحرّى ما حولك. ولو كنت وحدك توقف قبل أن تصل للحائط لأنك تستطيع أن تشعر (ترى) به بعيونك الجديدة. توقف عن استخدام عيونك الجديدة وامشٍ للخلف، هل هناك فرق؟ قف ثابتاً ثم انظر بعيونك الجديدة مرة أخرى. ماذا تغير؟! استمر في النظر للخلف بعيونك الجديدة ولكن امشٍ للأمام. استمر في الوعي بما يحدث أمامك،

ولكن استمر في وضع انتباهك في عيونك الجديدة، كن حاضراً في الغرفة الآن، لو شعرت أنه سيصبح كحلم توقف واستجمع نفسك قبل الاستكمال مرة أخرى، عليك بتمية التركيز حتى يقوم بالتدريب ولا تفقده. كن حاضراً دائماً فالسباحة في بحر من التوهان لن تخدمنا نود أن نعمل بوعي. اصنع اتصالاً عينيّاً بعينك الطبيعية مع من تمر بهم سيساعدك ذلك كثيراً في البقاء حاضراً، ولكن استمر في الارتباط بعيونك الجديدة.

يعطي هذا التدريب إحساساً أصيلاً بشكل الأبعاد الثلاثة في الفضاء. فهو يعطينا إحساساً مباشراً بالظهر وأنه ذو علاقة "بالفضاء الخلفي"، المختلف عن الفضاء الأمامي. ركز معي علي مفهوم الفضاء الخلفي. لو ارتبطنا بالفضاء الخلفي فنحن في مكان قوة. وعندما "نضيء" الفضاء الخلفي نشعر بأننا أكثر أهمية، نشعر أننا نحتل مكاناً أكبر من الفضاء، والأشياء التي سنقوم بها سيكون لها تداعيات أكثر. يصبح الضعف والقوة مفهومين بشكل مكاني ومادي، ويساعد التدريب العيون الجديدة علي تنمية التركيز. كما أنه يساعد أيضاً في العملية التراكمية التكرارية أثناء إعداد الإيماء النفسي.

إنه تدريب أقدمه في اللقاء الأول لأنه يسمح لأنفسنا أن نتعمد، ويعطينا بداية جديدة ذات طاقة.

بالميون الجديدة تدرك إحساساً مختلفاً بأن لك جسماً وأن الجسم في فضاء.

تدريب ٤: الإحساس بالجسم الحي:

امشِ كأنك شخصية في كارتون تحاول أن تتلصص خلف كلب نائم. امشِ بشكل مبالغ فيه حتى يرتبط تركيزك بالحركة في هدوء وبشكل كبير حول الفرفة، جرب سرعات مختلفة وخطوات متنوعة الطول، إنه شيء طفولي، العب واستمتع بما تفعله. وبعد دقائق توقف وامشِ بشكل طبيعي. ولكن أثناء ذلك تخيل أنك لازلت تمشي كالكارتون. ومن الممكن أيضاً أن تقف ثابتاً وتتخيل أنك تمشي كالكارتون.

وفي أثناء ذلك حاول أن تتخيل الحركة، من المهم للغاية أن تضع التخيل في عضلاتك أو في عضلات الجسم الحي بالتالي ستشعر وكأنك تقوم به حقاً. توقف، استرجع هل استيقظ أي شيء في جسمك، أي إحساس أو دفعات أو صور؟.

تدريب ٥: إخضاع نفسك:

امشِ بسرعة للأمام وقل لنفسك إنك ستتحرف لليمين، واستمر في تأكيد الفكرة ثم جهز نفسك بدنياً للانحراف يمينا، ولكن في آخر لحظة ممكنة انحراف يساراً، جرب ذلك كثيراً في الاتجاهين.

أثناء السير بسرعة قل لنفسك قف، وجهز نفسك للتوقف، ولكن لا تتوقف.

أو أثناء الوقوف جهز نفسك تماماً للسير، لكن لا تتحرك، حاول حقاً أن تخذع نفسك. حاول فحص ما فعلته.

ينتج عن ذلك إحساس غريب تشعر فيه بنفسك منقسمة إلى اثنين، الجسم الحي يذهب يميناً والجسم البدني يساراً. الإحساس قصير للغاية لكنه يصبح واضحاً عند سهولة اتباع الحركة بالفعل، نستطيع الآن أن نشعر بفراغة عدم اتباع جسم الطاقة.

٤- متكاتو ليجاتو:

غالبًا ما تتكرر الأشياء -التي نقوم بها في حياتنا العادية (ما عدا الرياضة والتدريبات البدنية) - وجود أجسامنا. لو أننا نتحرك دائماً بسرعة عادية فسوف يصبح من الصعب الإحساس المادي بما نقوم به، فالحركات المتكررة بشكل يومي تكبح جماح خبرتنا، لو سرّعنا حركتنا، نشعر أننا نتحرك لأنها تصعب بعض الشيء وعندما نبطيء حركتنا نرى أننا نتحرك لأننا نأخذ وقتاً أكثر في تحقيق الهدف. إنه الوعي بالحركة. يجب أن تكون لدينا "معرفة" بها. إن مشكلة الممثل الكبري هي أن أدائها هي أيضاً نفس الشيء الذي تمش به حياتها. إن حياتنا اليومية تجعلنا نفاق بعض الوعي بالحركة. والهدف الأساسي هنا هو إعادة التعرف علي ردود الفعل البدنية الطبيعية التي نشعر بها كأحاسيس ودفقات.

السرعة دليل واضح علي قلب الشخصية. وهناك نوعان من السرعة: داخلية وخارجية. السرعة الداخلية: هي سرعة حركة الحياة الداخلية. مفكر بطيء أو حساس سريع أو ذو إرادة كل ذلك يبدأ داخل الشخصية. أما السرعة الخارجية: فتربط بما نطلق عليه العمل، العمل المادي للأشياء، نستطيع أداء كثير من تدريبات الحركة، وتنوع النتائج بتغيير السرعة، ستاكتو هو حركة سريعة بوقفات وبدايات مفاجئة. الليجانو بطيء (ليس حركة بطيئة) ولا وقفات واضحة له، قد يقف، ولكن قد لا يقف أيضاً.

تدريب: ستاكتو/ ليجانو؛

أتبع معلمي بلير كاتج تلميذ ميشيل تشيكوف خطة تشيكوف في التدريس، بدأ كل فصل بتدريب ستاكتو/ ليجانو.. كان ذا اهتمام فردي بالنسبة له.. ظلت أقوم بهذا التدريب ستة وعشرين عاماً ولا يزال قيماً كما كان بالنسبة لي وأنا تلميذ. أصبحت أعتقد أن كل أسلوب تشيكوف يكمن في هذا التدريب وحده، فهو تدريب يمكن أداؤه بطرق كثيرة. وتركيز مختلف.. التدريب الأساسي كالتالي:

قف في الزمن الحالي، وأعلم أنك ستتحرك في الست جهات يمينا ويسارا ولأعلي ولأسفل وللأمام وللخلف.. سنتحرك كل مرة في اتجاه. نقوم بحركة واحدة فقط وتكررها ستاً وثلاثين مرة. إبدأ الحركة بالاتفات لليمين ثم تقدم بقدمك بكل وزنك لليمين حتى تواجه هذا الاتجاه من أطراف أصابعك إلي رأسك. في أثناء هذه الحركة بجزئك الأسفل من الجسم تخيل أنك تحمل كرتي

تتس واحدة في كل يد، وستقذف هذه الكرات الخيالية لأبعد ما تستطيع، الوضع الأخير هو أن كلَّ وزنك سيكون علي قدمك اليمنى مواجهاً تماماً لهذا الاتجاه وذراعاك ممتدتان أمامك ويطن يديك لأسفل. كل ذلك في حركة واحدة فعّالة، إيماءة إلقاء واحدة متجهاً لليمين، والآن بعد أن حركت جسمك ينبغى أن ترسل طاقتك الداخلية لليمين، يجب أن تشع الطاقة من أطراف أصابعك وصدرك وركبتيك. حاول أن تلقىها من خلال الحائط الأيمن الذي تواجهه الآن. يجب أن تكون الحركة المادية (البدنية) بسرعة "استاكانو" (سريعة مع وقفات). يستمر الإشعاع لوقتٍ قصير ثم تعود باستاكانو لوضع البداية. من المهم العودة لهذا الوضع وكأنك لم تتركه. بالتالي لديك التزام تام بالاتجاه لليمين في إيماءة إلقاء تساعدك علي أن تبعث، أو تشع طاقتك، ثم عودة إلي نقطة بداية واضحة وكأنك لم تتركها. والآن كرّر نفس الحركة لليسار فقط علي القدم اليسرى ملتزماً بالاتجاه الأيسر، لتشعّ في هذا الاتجاه ثم عد إلي نقطة البداية. ومن هنا تحرك لأعلي نحو السماء والتزم بالاتجاه لأعلي وارفع وجهك لهذا الاتجاه لتشع فيه. ثم عد إلي نقطة البداية، ثم القِ كلَّ شيء لأسفل إلي الأرض واثن ركبتيك لتشع إلي أسفل من خلال الأرض ورأسك تواجه الأرض ثم عد إلي نقطة البداية. والآن تقدم إلي اليمين علي قدمك اليمنى وذلك الاتجاه لتشع فيه ثم عدّ. والآن ارجع علي قدمك اليسرى وألق بيدك للخلف لتشع فيه ثم عدّ. هكذا تكون قد أكملت دورة كاملة فقد قمت بالاتجاهات الستة بنفس سرعة الاستاكانو. كررها الآن مرة أخرى بنفس سرعة الاستاكانو. ثم كررها باليجاتو (بيبطة دون توقف) مرتين كاملتين، ثم قم بمرة واحدة استاكانو وأخيراً مرة ليجاتو، يجب أن يكتمل كل

التدريب فيما لا يزيد عن دقيقتين.

اقترح مستر كاتنج أداء هذا التدريب علي خشبة المسرح للإعداد لعرض قبل السماح بدخول الجمهور، قمت بذلك آنذاك وما زلت حتى الآن، إنها طريقة رائعة لإحماء الأدوات، كما أنها تسمح لذلك بملء الفراغ بطاقتك الذاتية، إنه عمل مبدع تقوم به مع باقي الممثلين حيث إنه يساعد علي توفيق المشاعر، لا أستطيع أن أبداً عرضاً بدونهُ الآن، إنه نوع من التنظيف حيث إنني أستطيع التخلص من الطاقة السلبية التي قد تعترض أفضل أهدافي كمؤدي.

كما أن هذا التدريب، أيضاً يساعدنا علي تأسيس هاتين سرعتين هي الجسم، وبالتالي يتدخل الفهم الديناميكي للشخصية والجودة فنستطيع أن نكتشف الكثير بهاتين سرعتين لو رأيناها كسبل تعبير حي.

٥- الحواس: التمدد والانكماش:

التمدد والانكماش مبدأ، ولكنه أيضاً أداة لأنه شيء يمكن أن نؤديه. إنه حدث داخلي ولو اتبعناه فسوف نرتبط بالمبدأ. التمدد والانكماش نشاط محدد يمكن توطينه أينما نختار، فمن الممكن تمديد الجسم أو العضو أو الحواس أو الفراغ. إننا نحصل دائماً علي نتائج عظيمة حيث نرتبط به. هل نحن ننمو في مواجهة شيء أو شخص؟ هل نتمزق؟ هذان سؤالان يمكن الإجابة عنهما بسهولة كما يسهل أداء النشاط الداخلي.

تدريب ٧: العلاقة بالبشر والأشياء:

اطبق إحدى يديك ثم افتحها ببطء وأثناء ذلك قل لنفسك: إنك تتمو، حاول أن تمر بخبرة النمو المليء بالحياة والطاقة والتأثير والقوة، وعندما تصل لنهاية الحركة، عندما تتفتح يدك تماماً طبقها مرة أخرى وقل لنفسك: إنك تتمزق أو تذبل، وحاول أن تشعر بذلك، لأنه ويسبب هذه الحركة هناك حيوية تتسحب منك.. العب هاتين الحركتين بعض الوقت وأنت تتابعهما وتشعر بهما. استخدم يديك الاثنتين ثم ذراعيك، قم بذلك ببساطة ورقة وستعرف ما هو التمدد وما هو الانكماش، وعندما تفهم ذلك تستطيع أن تلعب به في خيالك.

قل لنفسك: إن لديك حاسة التذوق، إننا نعلم أن لدينا ذلك ولكن كشيء مسلم به، وبمجرد ذكر ذلك يكاد يكون اكتشافاً له، فتبدأ في تقديره لأنه شيء جديد. إننا نعلم أن حاسة التذوق في اللسان، ونستطيع أن نتذوق لوجود خلايا تذوق فيه. تخيل أنه من الممكن أن تتمدد هذه الحاسة. ستجد أن هذا نشاط معتاد. استمر في هذا النشاط الآن واتبع النشاط الداخلي. وأيا كانت الدفعات التي ستأتي بداخلك اسمح لنفسك أن تتبناها. استمر في اللعب طوال تلقيك لشيء من التمدد، وتوجه لشيء وانظر لعلاقتك به، والآن جرب العكس وهم بانكماش حاسة التذوق، لا شيء هنا عن التذوق حقاً، لذلك لا ترتبك من هذا التدريب فهو نظرياً عن كمش قدرتك علي التذوق، لو قمنا بذلك في تذوق الشيكولاتة لن نجد ما يبقى لأننا نضع طاقنا في تذكر مذاق معين، وربما نكون محظوظين ونذكره، ولكننا نشعر بنمو أو بذبول، تقدم نحو نفس الشيء واكمش حاسة التذوق هل ستكون لديك نفس العلاقة بالشيء؟

الآن جُرب نفس الشيء مع حاسة الشَّم. قُلْ لنفسك أولاً إن لديك هذه الحاسة وستعرف فوراً أين؟ وما هي؟ سيجملك ذلك تستطيع أن تكمشها، استمر في ذلك واتبع الدفعات. قل نعم لما يحدث لك، امسكه ودعه يأخذك، لاحظ كيف تتعامل مع العالم حولك.

أما الآن فمدد حاسة الشَّم واستمر في النشاط. قل: "نعم" واتبعه، لاحظ كيف تغيرت علاقتك بالشيء، تستطيع أن تقوم بهذا التدريب مع الحواس الخمسة وستكتشف عالماً ثرياً حقاً. وستجد أيضاً أن ذلك مجرد البداية لأسلوب أطلق عليه تشيكوف "تمثيل صافي" وهو التمثيل بدون تبرير ولكنه مليء بالميكولوجيا.

٦- سمات الحركة:

عندما نفهم قيمة العمل بالأشكال الأصلية نضع أسلوب ميشيل تشيكوف نوعاً آخر من المعنى ويبدأ نظاماً حقيقياً في الظهور.

اقترح تشيكوف أن يكون سؤال (كيف؟) السؤال الأساسي الذي يحتاج الفنان أن يسأله، وفضل أن نترك سؤال (لماذا؟) لوقتٍ لاحقٍ في البروفة. وإذا بدأنا بسؤال لماذا؟ سنتعلق بمستوى جاف وبارد، فالسؤال فيه مجال قليل للخيال. قال: إن لماذا؟ سؤال شخص عالم.

... من يفعل؟ ماذا؟ كيف؟ هذه طريقة جيدة لتنظيم العمل. في النهاية سيصبح من الضروري أن نجيب علي لماذا؟ ولكنه يقترح أن كيف؟ سيعطينا إجابة لماذا؟. من الواضح أن من هو الشخصية، وهذا عمل مبدع يدور معظمه حول

كيف؟ وماذا؟ هي الأشياء التي تحدث ومعظمها يقدمه المؤلف، يبقى "الهدف" عمل الممثل وهذا أيضاً ماذا؟ سؤال كيف؟ يفتح عالم الإبداع لنا وتسمح لنا إجابة هذا السؤال أن نعود مرة بعد مرة لنرى مسرحيات عظيمة مثل روميو وجوليت، إذ إنها عن التحليل. وكل إنتاج لهذه المسرحية مختلف عن الآخر بسبب كيفية تحليلها.

نستطيع أن نستخدم مثلاً بسيطاً بوضع هذا السؤال، لماذا تدور الأرض حول الشمس؟ إنه سؤال للعلماء ويستطيعون أن يجيبوا عنه بهذه الطريقة:

"نقرز أي كتلتين قوة جاذبية لبعضهما (قانون نيوتن للجاذبية) وبالتالي تكون قوة الجذب بين الشمس والأرض كبيرة بما يكفي كي تجعل الأرض تخرج عن طريق الخطأ المستقيم التي كانت ستتبعه بناء على قانون نيوتن الأول وكي تجعلها تتبع انتقالاً مفاجئاً".

هناك قليل مما يثير الخيال. إنه شيء ممتع ولكنه لا يخدم الفنان. لو سألنا كيف تدور الأرض حول الشمس؟ نأتي فوراً إلي عالم من الصور والسمات. نرى صوراً للنهار والليل والوقت ومرور العام.. إلخ، كل هذه الصور لها بعض القوة لإثارة الفنان للعمل. "إن كيف يحدث؟" يظهر مباشرة في الفعل والجودة في مقابل الإرادة والإحساس.

نستطيع أن ننظر لسؤال كيف؟ من وجهة نظر التمثيل بالتعامل معه من خلال الجودة، إن جودة الحركة يجعلها مميزة. ولأنها حركة فإنها تتحدث مباشرة إلي الممثل. لو اخترت شيئاً حتى لو جريدة بعناية شديدة سيوقفك ذلك بداخلك اهتماماً بالشيء قد يكشف عن الظروف ومشاعرك تجاه الشيء. ولو اخترت

نفس الشيء بسرعة بلا عناية سيوقظ ذلك شيئاً مختلفاً وتكون هناك مشاعر أخرى مقابلة لو آمنّا بأننا نمثل لأننا ممثلين، فإن أية جودة في أغلب الأحيان ستحدث إلينا خاصة حول كيف نتحرك.

في كتاب ميشيل تشيكوف "للممثل" كان أول التدريبات هو الإحساس بأن لك جسمًا وأنه يتحرك، وعلي الفور يتلو ذلك تدريبات علي طرق مختلفة للحركة. ويقدم أربع سمات مميزة للحركة وكل منها أصيل، والذكاء في ذلك هو أنه بالعمل علي واحدة من هذه السمات تعمل علي سمات كثيرة مختلفة في نفس الوقت.

إن الأسماء: التشكيل والطفو والطيران والإشعاع هي تقابل إلي حد كبير العناصر الأربعة للعالم: الأرض والماء والهواء والنار علي التوالي.. إن تدريبات تشيكوف هنا مباشرة للغاية: اصنع حركات بهذه الجودة أو تلك، يُعطِكَ ذلك إحساساً فورياً جديداً بالحركة ينبه شعور الممثل بالحركة ليعي بما تثيره هذه الحركة المعينة.

إن حركات تشكيل (الأرض) يقاومها الفضاء كأنك تتحرك في فضاء من الطين المبلل. مثل النحاتين، وباستخدام كل الجسم تشكّل وتتحت طريقك في (الأرض) الفضاء، وبالطبع تصبح الحركة بطيئة وثقيلة ومحددة واقتصادية، ويبدأ عمل الإرادة وتصبح فكرة الشكل ذات طابع مادي.

إن حركات الطفو (الماء) لا يقيدها الفضاء بل يقودها. الفضاء يطفو كالثهر. إنك تتحرك من شيء للتالي دون توقّف أو اختيار لمجرد أنك تساير المجرى، قد يكون ذلك سريعاً أو بطيئاً، ثقيلًا أو خفيفاً. كذلك سنجد بالحركة راحة وسحرًا

وسعادةً وبهجةً، فالحركة بهذا الشكل تشعّر الشخصَ بالآ حيلة.

أما الذهاب لحركات الطيران (الهواء) فتكاد تحدث قبل أن تعرف أنها حدثت، تطير في الفضاء بلا عودة، يتحرك الفضاء سريعاً جداً، الطيران بكل شكل لأعلي ولأسفل وبشكل دائري، تأتي الصدمة والارتباك وربما الارتباط الخرافي أو الإدراك من الطيران.

أما حركات الإشعاع (النار) فتجذب النظر لنفسها لكشافات الضوء في الماء، تضيء هذه الحركات ظلمة الفضاء وتسمح لنا بالاتصال بأشياء أخرى خارج أنفسنا، نستطيع أن نتحرك لنضيء العالم، فالحركة مليئة بالفهم والمشاعر وهي دائماً جذابة. وفي نفس الوقت مقوية بطريقة ليست صعبة أو شرسة. تذهب الحركات لما وراء الجسم بإشعاعات طاقة وهذه الحركات لها هدف ورؤية واضحة.

هذه هي القيود الأساسية للأسلوب الأصلي التي تساعدنا في التمييز بين هذه الأشياء. هناك أشياء كثيرة ممكنة، فالأرض أكثر بكثير من طمي مبلل، فهي أيضاً رمال ورخام وطوب، كل صورة تعطي حركة جديدة ولكن بخبرة مرتبطة. ولو وضعنا بعض الهواء في الأرض فقد تسهل الحركة أو نستطيع أن نصل إلي توقّف كامل وننحت طريقنا في الصخر، وقد تختلط الأرض بالماء لينتج الطمي، وقد يتجمد الطمي أو يُوضَع في حرارة النار لينتج وسطاً هشاً يمكن الحركة من خلاله.

تجري المياه، ولكن الأشياء تطفو في كسل عليها لأعلي متأثرة بطبيعة المجري، وقد يرتفع الماء في فيضان، أو تزيد المجاري المائية من الأمطار، وقد يكون الماء مدعماً أو هادماً، تتحرك الأمواج بقوى خارقة لتأخذ الأشياء معها لتصل أو تتجرف، إنها أيضاً تصطدم بشدة في شاطئٍ بوزنٍ وقوةٍ، هناك مجارٍ مائية ودوامات.. إلخ. وقد تعني المياه كلّ السوائل وكلّ يتحرك بطريقته: الدم، الزيت، العسل.. إلخ.

وتستهلك النار الوقود وتعطي ضوءاً وحرارة ودخاناً. وقد تزمجر أو تنفجر أو ترقص أو تحرق أو تمطر لهباً أو تحدث فرقعة. إنها مدمرة ونافعة. فقد تضيء وتدفئ الليل، كما أنها تجعلك إما أن تفتح لها ذراعك أو تفر منها. إن النار جذابة ومستحوذة، رومانسية أو مفاجئة.

وعنصر الهواء سريع ورقيق. فهو بيت للطائرات والطيور ودوامات الغبار. وإيقاعه سريع وخفيف ورشيق. وتحدث الأشياء مع طيران الطائر مباشرة أو دون عناية أو تحديد. هنا وتوجد الريح الباردة والنسمة المعتدلة: رياح عاصفة وعواصف هوجاء، وسحابات من الدخان، دوامات هوائية، وتيارات هوائية صاعدة وغازات.

هذه هي العناصر التي يركز عليها الكون، فنستطيع أن نستخدمها لبناء كوننا. إنها ركائز فننا الأساسية فهي تشكل العلاقات والأفعال وطرق وأداء الشخصية. فهي تقابل الظروف من خلال الجودة وتربط الصور بحقيقة الأداء.

٧- الإطار الفني: الحركة الواعية:

إن الحركة اليومية الطبيعية لا إرادية بصفة عامة، إننا نحتاج إلى الحركة لنعيش، وتصبح الحركة مؤدية لوظيفة أكثر منها معبرة ونفقد الوعي بها، ونحن كممثلين نحتاج إلى أن نربط بين الحركة والتعبير، وبين الحركة والحياة. والإطار الفني هو طريقة نستخدمها في قاعة الدرس أو أثناء جزء من البروفة ولا نستخدمها في العرض، لأنها تأخذ الكثير من الانتباه وسيبدو التعبير رناناً. إننا نتال المعرفة واليسر باستخدام الإطار الفني. كل فعل ذي آثار يتكوّن من ثلاثة أجزاء وهي: الإعداد، والفعل نفسه، والبقاء. وهذه الأجزاء الثلاثة هي التي تكوّن الإطار الفني. وفي أثناء التدريب علينا بضرورة استخدام هذه الأداة، فهي سهلة الأداء وتستحق الجهد المبذول من أجلها. فيما يخص الحركة، يعني ذلك أنه سيكون للحركة ثلاثة أجزاء. الإعداد هو ارتباط الجسم الحي، والفعل نفسه هو الحركة المادية المؤداة والبقاء: هو إشعاع الحركة. ويعني إشعاع الحركة أن نستمر معها طالما استطعنا إشعاعها مرة أخرى. إن الجسم الحي هو الذي يتحرك وراء الجسم المادي، ويضع هذا التطبيق حركة مقصودة في الجسم فيجعل أشياء كثيرة ممكنة ومبهجة أيضاً.

تدريب ٨: الإطار الفني:

يمكن أن نعود لتدريب (١) لنرى الإطار الفني. فقد ارتبط كثير من الإطار الفني بهذا التدريب: قف ثابتاً واشمر بحضورك بإحساسك بأن قدميك علي الأرض. إرفع ذراعك لأعلي مشيراً إلى السماء. ابدأ برفع الذراع الداخلي للجسم الحي (الإعداد)، ثم اسمح لذراعك البدني أن تتبع حركة الإعداد هذه (الفعل)

نفسه) عند نهاية الحركة عند أعلي نقطة إستمر في رفع ذراع الجسم الحي قدر استطاعتك (الاستمرار)، هذا هو الإطار الفني. بفعل ذلك تتضح لك الحركة. كما أنه أيضاً يدرّب الجسم الحياة ليصبح مرتبطاً بوعي، ولو عرف الجسم الحي كيفية الحركة يصبح من الممكن خوض خبرة الحركة بدون الحركة الفعلية للجسم البدني. إن ذلك مطلوب لو أردت أداءً ناجحاً من الإيماء النفسي.

٨ - الفعل: الإيماء النفسي:

ربما تكون أهم إسهامات ستانيسلافسكى لفن التمثيل هي فكرته عن هدف ووحدات الفعل. فهي وسيلة لتشكيل العمل، ويساعد ذلك الممثل علي أن يستمر في العرض عبر الزمن، لأنه صلب وواضح وذو طاقة. إن هذا الفعل أو الحدث الدرامي يسمح للممثل أن ينطق بكلمات، ويتفاعل مع الآخرين بشكل من الضروري أن يتناسب مع القصة والصراع المقدّم. فبدونه سيكون النص مجرد كلمات مكتوبة ويتم إلقاؤها بصوت عال. فالاهتمام الحقيقي لكل ممثل هو معرفة نشاطنا في المشهد. إننا نستطيع تعريفه في كلمات وأفعال وأفعال قوية ونستطيع أن نضع هذه الأفعال في أذهاننا وسيقودنا ذلك إلي أن نظل نسير مع كل ما يقصده المؤلف المسرحي.

من الممكن أيضاً أن نترجم هذه الأفعال إلي جمل أصلية فعلية تقودنا لإيماءات وقد تصبح هذه الإيماءات النقاط التي تقودنا. بما أن هذه الإيماءات (الأشكال) موجودة في الجسم فإنها تأتي إلي الممثل مباشرة كمعرفة أو ارتباط مادي بالحدث. فقد تولّد دفعات لإرضاء الحدث. تسير الدفعات في الجسم

ويؤدي كما أنه غير مطالب بأن يفكر في شيء، لأن العقل متروك خارج الجهد، فالإيماء الداخلية هي شرارة تؤدي إلي وهج الحياة علي خشبة المسرح.

يجب أن يكون أداء الفعل من خلال الإرادة ومركزه أسفل الجسم. ولسوء الحظ - غالباً - ما ينساب طلاب التمثيل من خلال العقل وذلك مركزه أعلي الجسم. وهذا التفكير يسبب بعض الصعوبة و التردد والتخبط. فالفعل ليس تفكير الشخصية، إنه إرادة الشخصية التي تأخذ شكلاً ما. وبوضوح إن الفعل يتعلق بالأداء وليس التفكير، ماذا أفعل؟ سؤال حتما يحضرنا كممثلين. فهو يقودنا إلي الشكل.

إن ما أقوم به شيء محدد للغاية، وكلما كان أكثر تحديداً كلما كان أفضل ولكن إيماء هذا الفعل حية بالنسبة لي عندما أستطيع أن أجد أساس الفعل. فعلي سبيل المثال، إنني أحدد أن فعلي في المشهد هو إغراء الآخر عندئذ يجب أن أجد إيماء كلها عن الإغراء. وأثناء البحث عنها سأجد أن إيماء الإغراء هي عملية جذب إلي داخلي، إنني أغري كي أناله، ولو نلتها، إذا فقد أخذته. هذا هو ما يحدث، الأخذ بشكل محدد للغاية وهو الإغراء، وقد يكون أن الأخذ فعلاً أصلياً يحمل أفعالاً أخرى من الإغراء أو التجسس أو النهب أو الاستيلاء أو القتل... إلخ.

عندما نعرف الهدف يقودنا ذلك إلي أن نراه بهذا الشكل: ماذا أريد؟ يساعدنا ذلك في معرفته. فبالنسبة لممثل يلعب دور ريتشارد الثالث قد يكون الأمر كذلك: "أريد أن أكون ملكاً، حسناً قد بدأت توقظ شيئاً في الممثل، وفي

النهاية سيكون من الأهم أن يسأل كيف أصبح ملكاً؟ تعدى الأمر الرغبة في أن يكون شيئاً ليصبح فعل الشيء. يصبح ريتشارد ملكاً بالقتل والسرقة والإغراء والاستيلاء علي السلطة. إنه كل الوقت يأخذ شكلاً واحداً أو بآخر ويجودة واحدة أو بأخرى ولو وجد الممثل الإيماءة لهذا الفعل الأصلي "أخذ" وعمل به بأشكال كثيرة ستأخذه إلي أبعد من ذلك. وتساعد بساطة الاختيار الممثل علي استكشاف طاقاتها المتنوعة. ويكون الاستكشاف من خلال الجودة.. إن الأخذ ببطء وجُبن يختلف عن الأخذ بسرعة ويعنف وعن الأخذ بجلال ومهابة. عندما تضاف هذه الصفات إلي الإيماءة فإنها تمنح خصوصية لكل لحظة أخذ. وفي المجمل يرتبها الممثل بإيماءة واحدة بسيطة. لا يوجد حوار شك داخلي أو تفكير ولا سؤال للذات "هل أنا في المسار الصحيح؟". تفتح الإيماءة داخل الممثل مجرى ثابتاً للأخذ، وتولد مجاري الأخذ دفعات تحقق الفعل يصبح الجسم حياً بطرق جديدة وغير متوقعة، ويجذبنا الممثل لأنه يصبح رائعاً. هذه هي المنحة الحقيقية للفنان المؤدى، أن يقدم حالة رائعة للجمهور، طالما استمر الممثل في الروعة فسيجذب المتفرج بشكل كامل. إننا - أي مَنْ نعمل في المسرح - نشعر بالروعة من طاقات شيكسبير، ولكننا نادراً ما نشعر بها من الممثل، نعم إننا دائماً ما نأمل أن ننالها ولكن غالباً ما تكون المسرحية فقط هي ما ينالنا، اللفة، البنية والتواءات الحبكة وشكل المؤلف. وغالباً ما يخذلنا الممثل لأنه يعجز عن التقدم في تطوره ويميش في رأسه وليس في جسمه.

عندما ننظر للفعل بشكل أصلي نجد أنه لا توجد أفعال أصلية كثيرة. كل شيء يبدأ بالرغبة ثم يؤدي إلي شيء آخر أكثر نشاطاً ومباشرة. "أنا أريد" هي

حد ذاتها رغبة في الفعل. هناك إيماءة تعبر عن ذلك، إيماءة فطرية توقظ بداخلنا الرغبة وقد تكون أول إيماءة نقوم بها للعالم الخارجى كبشر، إنها إيماءة من الطفل الذى يجلس وحده وينادي على أمه ليس بكلمات بل بجسمه. تقول الإيماءة "أريد الراحة، أريد طعاماً، أريدك". أثناء قراءتك ذلك، تستطيع أن ترى هذه الإيماءة لأننا نعرفها جميعاً فقد صنعناها جميعاً، ولو قمنا بهذه الإيماءة الآن فإنك تستطيع أن تشعر بالرغبة تسير في جسمك وتدفعك نحو الفعل.

نريد أشياء كثيرة ولا نريد أشياء كثيرة. نرفض الأشياء التي لا نريدها بشكل حيوي، وهنا نجد أنفسنا مع جملة أخرى "أنا أرفض". وهذا أيضاً بدائي وحيوي ومثير. مرة أخرى يصبح الطفل مرشدنا بدون لغة، فنرى الطفل يعبر بإيماءة الرفض والاعتراض، إنه مرشد واضح لأنه لا توجد أية لغة سوى الإيماءة للتعبير عن أكثر الأشياء بدائية. ومع تطورنا لا تختفي حاجتنا وأمانينا البدائية، بل تبقى في الجسم ونكون في اتصال مباشر ولكن غير واع بها. فلدينا الآن كلمات ومفاهيم وأفكار وأدلة علي "لماذا ذلك؟" و"لماذا تلك؟" إننا نخلط شيئاً بشيء بسهولة، فكثير من الأشياء لها أسماء الآن وعليها أن نتذكرها جميعاً. عندما نعود للأصل تصبح الأشياء أبسط ولكنها ليست أقل.

قد لا نستطيع أن نقنع وقد لا نريد أن نقنع. يجب أن تظل وجهة نظرنا ورأينا كما هو دون أن يغيره شيء. "إنني متمسك برأيي"، تعتبر يقودنا إلي إيماءة جميلة، حيث نصبح متأصلين في معتقداتنا، ونسمح بغيرها لتغير أشياء رغم أننا نعلم أنها ستكون مستحيلة.

وفي بعض الأحيان بعد نقاش طويل وصرا ع وعندما لا أستطيع التمسك برأى أكثر من ذلك بعد هزيمتي أو إفحامي، يصبح الاستسلام ضرورياً. وهنا يمكن توظيف إيماء أصلية أخرى من جملة "أنا استسلم".

إن الكرم بداخلنا قوة حياة. من الصعب أن تشاهد أحداً يعاني ولو بعض الشيء. إننا نفعل ما نستطيع لتساعدهم. نمزح معهم، ونصلي من أجلهم، ونقبلهم، ونفرج عنهم، ونعزيهم، ونتحداهم، ليساعدوا أنفسهم. كل هذه الأفعال تعيش في جملة "أنا أعطى".

لقد شغلني هذا العمل لبعض الوقت، قمت بتحليله فاكتشفت أنه هناك ست جمل للأفعال يمكن أن نطلق عليها أصلية. وكل باقي الأفعال أو الأهداف قائمة في: أريد، أرفض، أعطى، آخذ، أتمسك برأى، استسلم. لم أستطع أن أجد غيرها، ووجدت أنها كافية. ولأنها أصلية فهي تحمل معها الكثير من الأشياء. فالسمات لا نهائية العدد بشكل عملي، والسمة ستغير الأصلي إلي شيء محدد، إن التقبيل واللكم اللذان تبدوان أفعالاً متضادة - هما عطاء. أحدهما ناعم وحميم والآخر شرس وقوي. والإيماءات المحددة قد تختلف أيضاً ولكن - بشكل أساسي - هناك شيء يأتي مني وشئ يذهب إليك.

من الأفضل مرة أخرى أن يكون الشخص محدداً قدر الإمكان فيما يخص الفعل المختار. فلا يجدي أن تقول ببساطة "أنا أعطي" لو كانت نيتي أن أفرج عنك. يجب أن استقر أولاً علي هذا الاختيار الواضح، نعم، أنا أفرج عنك. والسؤال التالي كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ لو بدأت أتحدث بصوت عالٍ عن

كيف أفرج عنك' وأثناء حديثي أستخدم يدي لتساعدني أيضا سأجد أنني أبداً بلا وعي أن أقوم بإيماءات عن العطاء بشكل كبير. والآن أعلم كيف أقوم بها واستطيع أن أجد الإيماءة النفسية للعطاء بِسِمَتِها الخفيفة واتجاهها لأعلي. إن عقلي يرضي وبالتالي لا أفكر فيها بعد ذلك. ولكن الأفضل من ذلك هو أن إيماءة العطاء هذه تبدأ في إيقاظ دفعات في الجسم. تساعدني هذه الدفعات علي أن أنتشلك من ملك أو أبهجك.

نعمل في التدريب بخمسة إيماءات أصلية وبالنسبة للتدريب هذه الخمسة ثرية بما يكفي. الدفع، الجذب، الرفع، والقذف والقطع كلها سبل لتحقيق الحالات الستة للفعل.. وهناك ستة اتجاهات للتمرين: لأعلي، ولأسفل، وللأمام، للخلف، لليسر، لليمين، وهناك معلومات مختلفة من كل من هذه الاتجاهات، وهناك كما ذكرنا من قبل عدد لا نهائي من السمات للعمل بها. والسمات مجرد صفات، وبالطبع من الممكن أن يكون ذلك عملاً محورياً في البداية، لذلك ينصح الطلاب بالعمل بالسمات التي يسهل تخيلها كطريقة للحركة، وينصح بكلمات مثل بلطف، ببطء، بسرعة، بخفة، بثقل، بهدوء، بحرص، بإهمال، وباندفاع. ومن الأفضل في البداية أن نتحاشى الصفات العاطفية لأن الممثلين قد يخدعون أنفسهم بأن يقتنعوا أنهم يتحركون بفضب - مثلاً - عندما يكونون قد أصبحوا غاضبين ويبدأون الحركة. في الحالة الأولى هناك قوة فنية أما الثانية فقد تكون مصدر خطر بالنسبة لممثلين آخرين علي المسرح.

تدريب ٩: الإيماءة السيكلوجية للهدف:

قل "أنا أريد" وكررها وكررها حتى تشعر أن هناك إيماءة تتكون بداخلك. ثم توقف عن القول وابدأ في التدريب علي الإيماءة، عظمها وضخمها، وضع قدر استملاعتك أكبر قدر من التركيز فيها. يجب أن تعرف حقا أنك تفعل ذلك. أشعر بما يدور بداخلك وأنت تقوم بالإيماءة خاصة وأن تشعها. توقف الإيماءة مجاري الرغبة بداخلك. تعرّف علي الدفعات التي تأتي من مجاري الرغبة التي تولدها الإيماءة. والآن استخدم الإطار الفني حتى تتعلم أن تقوم بالإيماءة بدون الجسم البدني، لا يقدر الإطار الفني هنا، فسوف يعطيك المعنى الحقيقي لإيماءتك. وسيسمح لك استخدام الإطار الفني الآن أن تأتي بالإيماءة علي المسرح لو احتجتها فيما بعد ستساعد في جعل الإيماءة إيماءة داخلية. وستجعل الإيماءة أحد "سبيل التعبير غير الملموسة".

كرّر هذه العملية مع باقي الأفعال الأصلية الخمسة. إنطق الكلمات حتى تشعر بالإيماءة تتكون بداخلك.. ثم توقف عن الكلام واستخدم الجسم البدني واصنع الإيماءة يجب أن تأخذ الإيماءة كثيرًا من المساحة فلا يوجد شيء دنيوي عنها، هذه الإيماءات بدائية، وإنها مؤثرة لأنها بدائية. ستشعر بها عن طريق نطق الكلمات. ستوقظ الإيماءة الإرادة. استخدم الإطار الفني وراجع ذلك إشرح لفسك ما حصلت عليه من خبرة أكد عليه.

٩- البقعة الحلوة: استمرارية حركة داخلية:

هناك في كل فعل لحظة يمكن أن يطلق عليها أعلى نقطة. وهي عندما تتألم أقصى رضى من الفعل. فلو أردت حقاً أن ألطم شخصاً علي وجهه سأستخدم إيماءة ضخمة بعض الشيء. وأظن أن أكثر لحظة رضى هي عند لمس يدي للوجه. يمكن أن نطلق علي ذلك أعلى نقطة أو أحلي بقعة.

عندما نعمل مع جسم الحي نستطيع أن ندخل في خيال زمان/ مكان خيالي حيث يصبح من الممكن الاستمرارية في حركة صغيرة لوقت طويل في حالة اللطمة، ستكون عملية الحياة المستمرة في اللحظة التي لمست فيها يدي الوجه، تحدث اللحظة باستمرار. إنها لا تتكرر وتكرر ولكن دائماً، دائماً جديدة ومفعمة بالنشاط، إنها اليد التي تلمس الوجه. رغم أننا قمنا بإيماءة مادية كبيرة جداً فإن كل ما نريده منها في النهاية هو جزء صغير جداً. عند صنع إيماءة كبيرة واستخدام كل الجسم نصبح ملتزمين بدنياً بها. وأكمل وجه هو أن نجعلها تثيرنا. لا نحتاج أن نكرر هذه الإيماءة الداخلية الكبيرة، فبدلاً من ذلك مع استكشاف وتحري الإيماءة سنشعر بالبقعة الحلوة ومكان أقصى إثارة لنا في الإيماءة. إن ذلك أيسر فعله بكثير من التحدث عنه. لو كنت تستطيع أن تحرك الإيماءة داخلياً فإنك ستستطيع أن تبقى علي البقعة الحلوة. يحتاج هذا الجهد الواعي أن يتم استكشافه واستخدامه في البروفة، لو فعلت ذلك سيتذكر الجسم كل ذلك ويستطيع القيام به بدون جهد في العرض.

تدريب ١٠: استمرارية البقعة الحلوة:

أبتكر إيماءةً نفسية تعبر عن جملة "أنا آخذ" الأصلية. إعمل بها باستخدام كل الجسم، اشعر بالرضا لأن الإيماءة توقف الأخذ بداخلك، استخدم الإطار الفني حتى يعرف الجسم الحي الخاص بك الإيماءة ويعرف أيضا كيف يصنعها بدون الجسم البدني. حاول أن تستمر في الإيماءة داخليا قدر المستطاع واتبع الدفقات.. إلخ.. عندما تقتنع أن الإيماءة إيماءة جيدة.. أي أن لها القدرة علي أن تحركك، إبدأ في البحث عن البقعة الحلوة. عُدّ لعمل الإيماءة بجسمك البدني، إنتبه بشدة أثناء صنع الإيماءة حيث إنك تبحث عن أكبر لحظة إثارة منها. كن واضحا في مكان البقعة الحلوة المادي. والآن استخدم الإطار الفني مرة أخرى حتى تستطيع أن تقدم هذه البقعة الحلوة إلي الجسم الحي، والآن استخدم فقط الجسم الحي وعش دائما في اللحظة. إنك لا تحتاج أن تعيدها ولكن عليك أن تعيش الخبرة كأنها تحدث باستمرار. فإنك مرتبط بجهد مستمر هنا، إنه من الأشياء غير الملموسة فلا تستطيع أن تضع أصبعك عليه. ولكنك ستمر بخبرة واضحة. قد يحدث ذلك لكل المشاهد إذا احتجت ذلك وقد يستمر في شكل المونولوج أو لحظة قصيرة.

١٠- الإحساس والطفو والاتزان والسقوط:

لقد لمسنا جميعا النار من قبل وحرقتنا، لذلك لا نحتاج أن نفكر كيف نتعامل معها. فكل خبرة خضناها قد شهدنا وشعر بها جسمنا، وكان للجسم رد فعل، كما أنه سجلها أيضا.. ولو كنا نبحث عن الخبرة لإحساس شعر به الجسم في

مقابل ذكرى لحدث معين فإننا نبدأ في اكتشاف أن هذه الأحاسيس مرتبطة معا. فكل أحزانتنا قد نسيناها بنفوسنا الواعية ولكنها حية كأحاسيس فلم ينسها الجسم أبداً.. لا يهم الآن تفاصيل أي أحداث ماضية. فما نجده هو أن رد الفعل للحدث مازال هناك بداخلنا. يمكن أن نشعر به مرة أخرى، ويثير الحركات الداخلية التي قمنا بها عندما جرينا هذا الحدث أول مرة. كما أننا نكتشف أيضاً أن كل الأحاسيس التي أنتجت ردود أفعال فينا تعيش جميعاً فيما أطلق عليه تشيكوف "معملنا " اللا شعورى. كل الأفراح والمخاوف والغيرة والندم والحب والشكوك والحزن والآمال موجودة ويعرفها الجسم. فقد تراكمت كل منها في بيته، وكل بيت يعيش بداخلنا كأصول. وأستطيع أنا كممثل أن أستحضرها.

تحمل تحريات ميشيل تشيكوف عدداً محدوداً من الإمكانيات، ولكننا سرعان ما نبدأ أن نفهم أنه بالتطبيق المناسب قد تتنوع هذه الاختيارات. إن من الأمثلة الواضحة لما أتحدث عنه هو هذه الأحاسيس. بدأ تشيكوف قبل وفاته بقليل أن يجرب الأحاسيس كأصول، واكتشف أن هناك ثلاثة أحاسيس أساسية. الإحساس الأول هو الطفو ويحمل كل المشاعر الإيجابية التي قد تمر بها، وهذا الإحساس المادي هو قدرتنا علي الحركة لأعلي، ونعبر عنه في لغتنا بأكثر من شكل، ولكن واحداً منها يكفي هنا، ونتحدث عن ارتفاع روحنا، إن أحاسيس الفرحه والفخر والحب والحرية والأمل.. إلخ تتحرك في الاتجاه العلوى ونشعر بها كأنها طفو. الإحساس الثانى هو السقوط ويحمل كل المشاعر السلبية التي قد نمر بها. إننا نتحدث عن السقوط في البؤس، والسقوط في اليأس.. إلخ، يتحرك الإحساس بالحزن والشك والارتباك والفرع واليأس إلي الاتجاه لأسفل

ونشعر به كأنه سقوط. الإحساس الأصيل الثالث هو الاتزان أو البحث عن التوازن ويحمل الأحاسيس المترجمة للفهم والبوح، وتأتي لحظات الاتزان عندما نجمع كل قوانا لنحتفظ بأرجلنا علي الأرض كي لا نسقط أو نطير، فمن السهل أن تسقط أو تطفو، ولكن الاتزان يتطلب كثيراً من العمل واليقظة والأحاسيس المصاحبة له بالهدوء والحيثيات الهادئ والقوة والرزانة .. إلخ.

من الواضح أننا نظرياً لا نستطيع أن نطفو. فلدينا جاذبية أرضية تجذبنا نحو الأرض، كما أننا لا نسقط باستمرار لمجرد أننا نقف مرة أخرى. في الواقع إننا في نوع من التوازن المادي، فيمكن أن ننظر لأفعال الطفو والسقوط كأشياء نفسية صافية ويمكن ترجمتها إلي فهم مادي أو في هذه الحالة أحاسيس مادية، فتصبح حقائق ديناميكية للممثل كي يوظفها. يشعر الجسم بالأحاسيس.. وفي داخل الجسم تتقابل مع الحركات الداخلية أو دفعات الحركات. فقد يتعلم لاعبو الأكروبات كيف يسقطون دون جهد أو خوف فهذا عملهم وتصفق لهم علي هذا الجهد ولكن أي سقوط ولو بسيط لشخص ما سيؤدي إلي خوف مؤكد، تذكر عندما نويت الجلوس علي كرسي وقدرت المسافة خطأ فالإحساس الناتج كافٍ لكي يجعلك تطلق صرخة خوف يليها ابتسامة خفيفة بمجرد استعادة توازنك علي الكرسي. هذا السقوط لعدة سنتيمترات خبرة ديناميكية، إنه حقا حدث حقيقي يمكن أن يفيد الممثل.. وهناك أيضا لحظة يأس عندما نُوقِظ من حلم كنا قد بدأنا نسقط فيه. إن هذا عمل بدائي للغاية إلا أنه بشري، ولكن كل شيء ينتهي بمجرد استعادة التوازن.

بالتالي يصبح العمل: كيف أجعل السقوط النفسي يستمر؟ كيف استمر في خوف حقيقي متوازن؟ تعود طريقة ميشيل تشيكوف دائماً إلي الخيال.. وبالتالي كي نتحدث عن سقوط مستمر يجب أن ننظر إليه كسقوط خيالي، سقوط يبدأ في الخيال ولكنه محسوس ولا ينتهي حتى ينهي الممثل، وليس السقوط نفسه هو ما يهمنا ولكن نشاط السقوط، وعندما يسقط الجسم البشري يكون هناك إحساس مصاحب. قال تشيكوف إن المدخل إلي مشاعر مفتوح من ناحية الإحساس. إنها عملية واضحة. وإننا نعلم كممثلين أننا لا نستطيع أن نتطلع للمشاعر لأننا نخاطر بالخروج بلا شيء سوى التوتر العصبي. وإننا نأمل في الأفضل ونثق في الإلهام، وإننا نتعامل من خلال مشاعرنا، كذلك قال تشيكوف فالمشاعر هي لغة الممثل.

يقتنع الممثلون بأنهم لو فكروا أفكاراً حزينة سيصبحون حزاني، ولكن ما يحدث بالفعل لنا كبشر هو أننا نفكر أفكاراً حزينة لأننا حزاني، وأن أجسامنا والإحساس بالحزن داخل الجسم هو ما يقودنا لأن تكون لدينا أفكار حزينة. إننا نلاحظ الحزن في أيدينا وفوق أكتافنا وأرجلنا حتى تنقل حركتنا وتشعر بإحساس السقوط، ودائماً ما يكون ذلك حقاً ونستطيع أن نعيد خلق هذه الحركات الدنيا بخيالنا، بمجرد أن يبدأ الإحساس يأتي السيل الطبيعي للأحداث سلساً، حتى أن الإحساس يوقظ الشعور، والشعور يقودنا إلي العواطف التي هي في النهاية التعبير الذي يشاهده الجمهور.

وبالتالي فإن العكس صحيح، بالنسبة إلي الحركات المتجهة إلي أعلي والأحاسيس المصاحبة لها، وفي الخيال يمكن الطفو أو التحليق، وذلك ومن أجل

الاستمرار في ذلك وتجربة اتجاه الجسم أو أجزاء منه لأعلي. وتنتج عن ذلك الإحساس بالبهجة والسعادة والنصر أو الحرية.

إن الإحساس بالتوازن أكثر بعض الشيء لأننا نسلّم بحالة اتزاننا الدائم ونجرب فقط الإحساس بالبحث عن الاتزان لتقي أنفسنا من السقوط. وفي التدريب نأتي بأنفسنا لنقطة السقوط حيث نحلق بأنفسنا كالذي يمشي علي الحبل. وعلينا أن نستخدم كل قوتنا لنمنع السقوط للموت. إن ذلك إحساس قوي ولحظة إفصاح وقوة بالممارسة، ويمكن استمرار هذا الإحساس وإطالته واستخدامه بقدر ما نحتاجه، وتعد هذه الأحاسيس الثلاثة الأولية عملاً علي الخط الراسي.

أما الخط الأفقي باتجاهاته للأمام وللخلف فإنه بنفس القوة. إن الإحساس بالخوف هو حركة للخلف، إنه تراجع من السهل الارتباط به وينتج تأثيراً بالشك والجبن والإدراك والاهتمام... إلخ.

إن الإحساس بالحركة إلي الأمام هو أحد الأحاسيس النشطة للغاية والمؤكدة للإرادة والثقة والتوقع والتأكد والتصالح.. إلخ.

وإن الاتجاهات الصافية لليمين واليسار ذات معنى نفسي خفي. لكننا إذا نظرنا لهذه الاتجاهات كعمل تبادلي فسوف يبدأ شيء مثير يحدث. ونستطيع أن نضع أنفسنا في تجربة النمو أو التمزق، وهذا التمدد والانكماش مليء بالإمكانات، وهو صميم أسلوب تشيكوف. من الممكن أن تجعل هذه المبادئ إيماءات أو خبرات إحساس وأيضاً كحركات داخلية.

يسعى أسلوب تشيكوف دائماً لقيادة الممثل إلي فهم موضوعي للحالة البشرية. إن الأشياء التي تحدثنا عنها هنا بشرية فهي تنتمي لنا جميعاً وعندما نتصل بها نتصل فوراً لأننا نعرفها. ولكن الأهم عندما يشاهد الجمهور ممثلاً مرتبطاً بإحساس مادي يتعاطف معه كرد فعل. يقول الجمهور إن العرض حركهم لأن شيئاً ما بداخلهم قد تحرك بالفعل، ولو أخذوا وقتاً لتحليل ما يحدث فإنهم سيجدون أن الممثل الذي استخدموه ببساطة - صادق.

تدريب ١١: الإحساس كحركة داخلية في اتجاه:

إن هذا التدريب أحد التدريبات القليلة الموجودة في هذا الكتاب والتي تأتي مباشرة من ميشيل تشيكوف. فهو يقول إن الإحساس هو أبسط وأوضح طريقة للوصول للمشاعر التي نحتاج إلي التعبير عنها، وباللجوء إلي الإحساس وهو شيء مادي نكون علي أرض صلبة لأننا نتعامل دائماً مع الجسم، قل لنفسك "أريد أن أعيش خبرة الهزيمة" إنك تستطيع أن تثق أن الجسم يعرف هذا الإحساس، ففي أي وقت في حياتك قد مررت بهذه الخبرة إن كان جسمك معك وسجله كإحساس، لو أعطيت نفسك الوقت والمساحة كي تعيش خبرة هذا الإحساس بعد أن تطلبه ستحصل عليه فهو ببساطة القدرة علي أن تسمع لحركة وتتعرف علي اتجاهها. ستشعر بهذا الإحساس بالهزيمة كحركة داخلية تتحرك لأسفل. دعنا نقول تشدك لأسفل هذا هو الإحساس المادي. ويوقظ ذلك الآن شعوراً وسيعطى هذا الشعور مجالاً للعاطفة، والعاطفة هي التعبير الخارجي الذي يراه الجمهور، إنه شيء رائع أن تستطيع أن تنتج هذا الإحساس بطلبه حتى ولو كان غير مرتبط بأي ظروف أو سبب، ببساطة بمجرد أن تطلبه تناله.

ولو استمررت في الإحساس بما يدور في جسمك، تستطيع أن تعيد هذا الأمر البسيط، أريد أن أعيش خبرة..." وجرب أحاسيس متنوعة، فالجسم يعرفها كلها، وهذه بعض الأمثلة "أريد أن أعيش خبرة الحب والخوف والقوة والنصر والحرية والحزن والفرحة والوقوف في ضوء القمر، والشك والغيرة والألم والسعادة. اطلبهم ستجدهم. إنك تريد خبرة الإحساس المادي. لا تقلق علي الجانب العاطفي، لو قدمت العاطفة نفسها اذهب معها ولكن عش في الإحساس فقط، فالأحاسيس قوية ومستقودك، فالشيء المثير هنا هو أنها كلها معنوية بعض الشيء، بدون تبريرات أو ظروف أو سبب. إنه اختيارك كممثل أن تكون لك هذه الأشياء وتستخدمها عندما تكون الظروف الخيالية للمسرحية حولك والشخصية مرتبطة بما ستال الشخصية الإحساس الصحيح لهذه اللحظة المحددة هذه ببساطة أضواء لامعة تشعل الحياة العاطفية الضرورية لو أنك ممثل، علي الظروف وحدها أن تكون كافية لإشعالك ولو لم تقم فعليك أن تجد ما تريده بهذه الطريقة.

١١- التشخيص: المصا والكرة والطرحه:

من أجل خلق شيء جيد من الأفضل أن يكون لديك أساس واضح تبني عليه. من السهل أن تقرأ المسرحية ثم تصنع قراراً قائماً علي القراءة المبدئية. بذلك نكون قد بدأنا جساً الأشياء بالفعل ولا توجد حاجة لتحليل أي شيء. ففكرة وحدة وصورة واحدة قد تأخذنا للمسرحية من وجهة نظر الشخصية، نستطيع أن نطلق علي ذلك أول ضربة جريئة فهي تفتح الباب لما هو غريب في المسرحية، ولو نظرنا لهاملت كمثال، بمجرد قراءة المسرحية يبدو لنا كمفكر وأفكاره تضائق

روحه وصراعه في الأحداث هو الصراع الذي يتبارى معه، ذلك ببساطة له معنى وتبرير كامل، نرتاح لهذه البداية، إن صورته كاملة كإنسان ولدينا وعاء نضع فيه المسرحية، إن رؤية هاملت ك: ١- مفكر ٢- يشعر ٣- يقوم بشخصية، يقودنا إلي صور قد تثير بداخلنا إبداعاً حقيقياً.. نستطيع أن نطلق عليه مفكراً لأن التفكير هو أول الوظائف المنوطة به إن في ذلك تفرقة وتصوراً هاماً في بحثنا عن الشخصية.

١٢- التفكير:

يتحرك التفكير كوظيفة بسمّة محددة. فهو مباشر ويعمل من أجل أن يجد طريقه متخللاً أشياء أساسية ليفصل الحق عن الباطل وما يصلح وما لا يصلح .. إلخ. كالسهم الذي يخترق الهواء، السهم هنا استعارة لأن شكله كالعصا، والتفكير عملية مستقيمة والعصا صورة مليئة بالاحتمالات لو طفنا علي الجسم تبدأ أشياء مثيرة تحدث لنفسيتنا فوراً.

تدريب ١٢: مشاركة صورة، عصا:

تخيل عصاً، وتخيل أن كل جسمك عصا تستطيع أن تتحرك. في البداية يجب أن تصبح عصاً، وأنس تماماً أنك إنسان. إنه شيء خاص. إنه في أول الأمر فحماً تام من الجسم للصورة. إنك تعلم جسمك كيف يتحرك كعصا. ستجد أن حركتك ستصبح جافة وجامدة. حاول أن تتحرك بشكل كبير قدر الإمكان لتستغل أقصى مساحة ممكنة. قم بذلك لبعض الوقت حتى تشعر أنك حقاً شاركت

الصورة وأن الجسم يفهما. بمجرد أن يحدث ذلك يكون من الممكن أن تسمح للحركات الجامدة للجسم أن تلين خارجياً ويحين الوقت لكي تنقل اهتمامك من الخارج إلي الداخل. دع الجمود يسقط من الجسم المادي ولكن يستمر في الحركة كعصا مع الجسم الحي. قم بأنشطة حقيقية وعملية متنوعة، وانتبه لما يحدث لنفسيتك.. إسأل نفسك إن كان ذلك شعورك الطبيعي بالخبرة، ثم حاول أن تتعرف بالضبط علي خبرتك التي تمر بها. لو كنت تعمل بالطريقة الصحيحة ستبدأ تلاحظ أن هناك تحولاً. ليست هذه شخصية في حد ذاتها إن ما فعلته هو فتح الباب لما يمكن أن يطلق عليه "بيت العصا". استمر في صنع الأنشطة الحقيقية. امشِ واجلس، وقف واستلق، والتقط شيئاً وأعطه لشخص آخر، وأنظر للأشياء والمسها.. إلخ.. ربما تلاحظ تركيزاً للطاقة في مكان ما بالجسم. ستشعر بفارق عن نفسك الطبيعية لأنك تتحرك بوعي، وهذا شيء لا نقوم به بشكل طبيعي. إن الحركة بوعي شيء هام وتأتي الصورة بمعلومات ليمتصها الجسم فهي سريعة وبسيطة.

والآن بعد ان صنعت بيت العصا ودخلت من الممكن أن تزور مختلف الغرف داخله، ويمكن تحديد نوع العصا التي ترغب في مشاركتها. دعنا نقول الآن إنَّ العصا هي خلة أسنان وهي نوع خاص من العصيان، فهي حادة من الجانبين ورفيعة وهشة. فيستطيع الشخص أن يخترق بها وتبقى رفيعة وسهلة الكسر ويستخدم خلة الأسنان كالصورة يعود إلي التركيز علي الحركة الداخلية. ستجد أنه شيء أكثر دقة وأقرب لشخصية ما. لكن لا يوجد شخصية كاملة في جسمك بعد، والغرف الأخرى المتاحة في البيت هي القلم الرصاص وجزء

الشجرة والسهم.. إلخ، أي شيء جامد ويتحرك باستقامة قد ينتمي إلى البيت.

إن نوع العصا الذي ينتمى لهاملت يرجع بالطبع لك وكيف تستطيع أن تتخيل هاملت أو سماته، إن هذه الطريقة الجديدة للحركة والسلوك هي البروفة ستقودك إلى صنع اختيارات تخرج من فطرتك وخيالك بمقارنتك بما تأتي من العقل. فبصورة بسيطة يصبح من الممكن أن تبدأ بدون خطة. ستجد أشياء كثيرة للشخصية من خلال ذلك، ومع تقدمك في البروفة ستظهر لك صور أنقى كأنك مغناطيس وهذا العمل الفطري سيصبح مغطى بأشياء أكثر ثراءً وتعقيداً.

١٣ - الرغبة:

لو كنت ستعمل علي شخصية أخرى ليست مفكرة بل شخصية فاعلة وذات إرادة (دعنا نقول روميو وهو الذي يفعل أولاً طبقاً لأول انفعال) فإنك ستحتاج أن تزور بيتاً آخر. لو وضعنا الوظائف الثلاث في ترتيبهما الصحيح بالنسبة لروميو سنجد أنه أولاً يقوم بالأفعال، ثم تكون له مشاعر، وبعد ذلك يفكر في مشاعره. سنكتشف هنا صورة كرة، كرة تدور وقد تستمر في الحركة. إنها هي الصورة المناسبة لروميو. عندما نتخيل شيئاً مثل الحركة الدائمة ننقاد إلى صورة بيضاوية كالكوكب في المجموعة الشمسية.

تلريب ١٣: مشاركة صورة كرة:

مرة أخرى ابدأ بصورة كرة، ثم استكشف جسمك كاملاً حتى تستطيع مشاركة الكرة، ليس من الضروري أن تجلس علي الأرض وتلتف بالرغم أنك تستطيع ذلك

لو أردت، حاول أن تعمل مع الشكل والشعور بالدوران والقفز واستمر في الحركة، ستجد أن حركاتك مستمرة بالفعل وكأنك تبحث باستمرار عن شيء يجذب انتباهك بشكل فعّال ومستمر. استمر في ذلك حتى تشعر وكأن جسمك قد فهم أساس الكرة. والآن حول انتباهك للحركة داخلياً مثل الكرة، دع كل الحركة المعنوية تتسحب من جسمك المادي وأبدأ في الحركة خارجياً بشكل طبيعي قدر الإمكان "إنك إنسان الآن، لكن طاقة الالتفاف والقفز الخاصة بالكرة تقودك من جسم الحياة. إسأل نفسك إن كان ذلك يشبه أي شيء من خبرتك الطبيعية، لو لم يكن فكيف يختلف؟ إبدأ في عمل أنشطة متنوعة كالتي صنعتها بالعصا.. وادخل نفسك في أنشطة تشبه كثيراً ما قد تقوم به الشخصية. يجب أن يتضح لك أن ذلك لا يشبه العصا. لا تزال ليست شخصية. إنها مجرد طريقة فقط لتقودك إلي هناك، إنك الآن في "بيت الكرة" لو أنك تتدرب حقاً علي الطريقة الجديدة لرؤية الأشياء حينئذ يكون من المهم أن تصنع وتزور أكبر قدر من غرف هذا البيت قدر الإمكان. فهناك غرف ممكنة من كرة تنس الطاولة وكرة القدم والبياردو والسلة والبيسبول والبيضة.. إلخ فما يربطهم بيت الكرة هو أن هذه الأشياء تلف وتقفز علي الأشياء، وكل منها مختلف عن الآخر، وكل له طريقة خاصة في الحركة، وكل له هدف مختلف وكل له سماته الخاصة، كل من هذه الكرات يعبر عن إرادة مختلفة، وإن تحريك - كممثل خيالي- هو أن تجد الكرة المناسبة لروميو. يمكن أن نطلق علي روميو فاعلاً لأن هذه هي وظيفته الأولى، ولكن المسرحية لن تعيش بدون مشاعره وأفكاره. إننا نبحث عن شكل خاص وطريقة للتحول من أنفسنا المعتادة إلي شخصية ثابتة، إنه رجل ذو إرادة ويمكن للكرة أن تساعدك في احتوائه.

النوع التالي للشخصية هو الشخصية ذات الشعور ويمكن أن تمثل جوليت ذلك فمشاعرها تقودها إلى فعل والفعل أخيراً يتم مناقشته. يحتاج هذا النوع من الشخصية إلى صورة أخرى نركز عليها وهي الحجاب (أو الطرحة). وهذا الشيء يتطلب تأثيراً خارجي ليتحرك فهي قطعة قماش خفيفة تبدأ حركتها في مكان ثم يتلو الباقي بعد ذلك وتظل ثابتة حتى تهزها الرياح أو يلتقطها أحد ويلقيها فهي رقيقة ولكنها قوية في نفس الوقت إنها ناعمة وطريقة حركتها فياضة وغير مباشرة.

تدريب ١٤: مشاركة صورة الحجاب

كرر عملية التحرى الكامل للجسم عن الشيء الجديد. دع نفسك تصبح حجاباً من خلال حركتك. دع الإنسان وتحرك كشيء، لاحظ كيف تتحرك الآن وأن الحركات فياضة وناعمة وحقيقية وسهلة وهادئة.. استمر في ذلك حتى يمتص جسمك المعلومات من هذا الشيء. والآن ابدأ في التركيز على الجسم الحي وهو يتحرك كحجاب والجسم الخارجي وهو يصبح بشرياً. لا يوجد شيء محدد في الحركة الخارجية، ولا شيء يجذب الانتباه، ولكن داخلياً الصورة موجودة. بمجرد أن فعلت ذلك ابدأ في فعل أشياء حقيقية واستخدم أشياء وابتكر علاقات بين الأشياء بعضها. وأثناء ذلك دع جسمك الداخلي يقودك واسأل نفسك نفس السؤال الذي سألته مع العصا والكرة، هل هذه خبرتك

الطبيعية؟ لو لم تكن، فما هي الخبرة الجديدة؟ هل هذا تركيز للطاقة في أي مكان بالجسم؟ هل تحولت؟ واعرف أنك دخلت "بيت الحجاب" وكيف يختلف عن العصا والكرة... استمر في التدريب حتى تستطيع أن تخلق وتزور غرضاً متنوعة في بيت الحجاب. وكما فعلت مع الآخرين إنك تبحث عن أشياء ترتبط بالبيت وهذه الأشياء ذات طبيعة رقيقة في طريقة حركتها ومرونتها.. ومن الأشياء التي يمكن أن تجدها في هذا البيت هي القطن، والحبل، والسلسلة الحديدية، وخيط الذهب، والستارة، والحريز، والحزام الجلد، والفوطة المبتلة، والبطانية.. إلخ

عندما تتحرك هكذا سوف تفهم أشياء معينة. ستعرف فوراً أن جوليت لا تستطيع أن تتحرك كعصا. ومن المستحيل أن تتخيلها كعصا، ولكنك سترتاح لها وهي تتحرك كحجاب ويعود لك اختيار نوع الحجاب الذي يتلاءم مع جوليت.

يمكن إدراك الهدف من هذا العمل عندما تصنع توحداً نفسياً مع الصورة المختارة.. بعد ذلك تبدأ في أن تدرك أن لكل صورة سيكولوجي وتقودك كل صورة لشيء خارج حياتك اليومية، ولكنه مألوف في نفس الوقت، يبدأ العالم أن ينفتح أمامك كمصدر للإبداع.

تقودنا هذه الصور الثلاث الأصلية إلى أنواع. وهذه الأنواع. تعيش حقاً في عالم الدراما. قد يضم النوع الشخصيات التي نعمل عليها ولكننا لا نستطيع أن نرتاح بمجرد معرفة النوع.. بل إننا نحتاج إلى أن نتعمق في الأشياء من وجهة نظر النوع.

١٥- التشخيص: الأصل، الإمامة النفسية:

يَعْرِفُ القاموس كلمة الأصل علي أنه "النوع الذي تخرج منه كل الأنواع" وأنه أيضا يضم أفكاراً أصغر تدور بداخله. فمثلا فكرة القطعة أصيلة فمن السهل أن ترى الأسد والنمور كحيوانات مختلفة ولكنها كلها قطط، القطعة كأصل تجمعهم معا في حين أن كلاً منهم منفرد بذاته في نفس الوقت، ولو كنا ندرس هذه الحيوانات فقد يسهل عملنا أن نراهم أولاً كقطط ثم أسود ونمور.

كان للرائد النفسي كارل يونج Carl Jung مساهمة كبيرة فيما يخص أثرالأصول كصور جمعية علر نفسية الإنسان، وكان عمله وأعمال أتباعه مكثفة ومثيرة. إن الصور المحددة وجدت طريقها في حياة الإنسان عبر ثقافات مختلفة، تجلس الصور في مكان بداخلنا أطلق عليه يونج اللا وعي الجمعي وقد انصب التاريخ الثقافي في هذا اللا وعي الجمعي، إنه نطاق في النفسية البشرية نشط ولكن تصعب السيطرة الواعية عليه.

تعتمد الفكرة - التي قدمها ميشيل تشيكوف عن التمثيل - اعتماداً بالغاً علي هذه الفكرة عن الطاقات الجمعية. فنجد أنه من خلال التدريب والممارسة نستطيع أن نتوقع ردوداً محدودة لصور معينة، لو امتلأت غرفة بالمثلين وطلبنا منهم خلق حركة كبيرة للجسم المادي تعبر عن أصل البطل بوضوح . فإتينا سنرى الجميع يتحركون في نفس الاتجاه، فالأبطال في كل مكان في التاريخ وفي كل الآداب العظيمة من ديفيد David الذي يذبح جوليت إلي لوك سكاياوكر Luke Skywalker الذي يهزم الإمبراطورية الشريرة، فهذه الصور تعيش بداخلنا ونرد

عليها بتحريك الجسم. والأهم بالنسبة لنا هو الاتجاه الذي يتحرك فيه الجسم. ففي غرفة الممثلين المتحركين سنرى أن الإيماءات الفعلية التي يخلقها الممثلون ستختلف عن بعضها. وهذه نتيجة لفردية الممثل الذي يقوم بالحركة. لكن كل هذه الحركات ستكون لأعلي وللأمام، لأن ذلك رد جمعي لطاقة هذا الأصل. فالاتجاه الذي تريد أن تذهب له الحركة هو المعلومة المفيدة للممثل، لأنه يستطيع أن يعتمد عليها كحقيقة، إنها أولاً دفعة. لو أنك تحركت في هذا الاتجاه فإن هناك معلومة تأخذها وتعمل بها، ولو شاهدت أنا الحركة كمفترج فإنني أفهم شيئاً عما يحدث وهذا الفهم غير واع بل محسوس.

إننا نصنع الارتباطات بأفكار شخصية أكبر كمادة للإبداع.. فالأشياء الأصلية هي كيفية تعامل اللاوعي مع الوعي والجسم هو وسيط هذا الاتصال. ويمكن أن تأخذ العملية بالعكس. فبصنع إيماءة نفسية تتوافق مع أصل فإننا نستطيع أن نلمس الاهتزاز داخل اللاوعي الناتج عنه إثارة الوعي، ذلك هو أساس أسلوب ميشيل تشيكوف في التمثيل. وبكلمات تشيكوف:

"كل ما تمر به من خبرات في حياتك وكل ما تلاحظه وتفكر فيه ولك ما يجعلك سعيداً أو حزيناً، وكل الندم أو الرضا وكل حبك أو كرهك ولك ما تتوق له أو تتحاشاه، وكل إنجازاتك أو إخفاقاتك وكل ما آتيت به للحياة مع ميلادك من طباeck وقدراتك.. إلخ، كلها جزء من عمق اللاوعي الخاص بك. موجودة، منسية، أو غير معروفة لك، فهي تمر بعملية تنقية من كل النرجسية. تصبح مشاعر فحسب بالتالي تظهر وتتحول وتصبح جزءاً من المادة التي تخلق فرديتك منها نفسية الشخصية والروح الوهمية."

(ميشيل تشيكوف: للممثل)

للعمل علي الحركة بهذا الشكل بعض الفوائد. إنه يقود الممثل إلي حركات محددة مرضية للمشاهدة والتدريب، كما أنه يشجع الشعور بالشكل ولكن الأهم أنه يدرب الممثل علي أن يحرك ما أطلق عليه تشيكوف "الإيماء الداخلية". يجب أن تصبح الإيماء النفسية في النهاية إيماء داخلية. إننا نجدها مع الجسم المادي وتقابل الأصل ويكون شكلها أصلياً. لا تعرض هذه الإيماء للجمهور، يجب أن تصبح إيماء داخلية، صورة أصلية كما يقول تشيكوف "بلورة لقوى إرادة الشخصية". هذا تطبيق آخر للإيماء النفسية، تقول الإيماءات النفسية للحدث "افعل ذلك الآن". وتقول إيماء الأصل "أنا أكون". تساعدنا الإيماء علي أن نعرف الطبيعة الخاصة بهذه الإرادة. إنها الشخصية التي تقوم بالأشياء. "إنني أفعل ذلك الآن".

من السهل أن تجد الأصل كنموذج للشخصية. فقد قال أرسطو إن الإنسان هو إجمالي أفعاله، يجب أن تقرأ المسرحية وتضع قائمة بالأعمال التي تقوم بها الشخصية خلال المسرحية فمن خلال ما تم تحقيقه نستطيع أن نفهم الفرد.. التزم بالحقائق التي يقدمها المؤلف في إطار المسرحية ويمكن أن تطلق علي هذه القائمة قائمة الأعمال، وعندما تصنعها ستقدر علي رسم نتيجة محددة للشخصية، إن الأصل هو الخط الرابط بين هذه الأعمال بعضها ببعض.

قد تساعد الصورة وحدها، ولكن قد تتعمق أكثر في الإرادة لو قمت بإيماءة عن الأصل. لو كنت تقدر الدفعة تقديراً مادياً بإعطائها شكل عندئذٍ سيتم دمج الصورة. والإيماء النفسية هي الأداة التي ستصلح الإرادة في جسمك. يبدأ الممثل الموهوب مركزاً علي هذه الأداة بالذات في صنع رابطة مع أدوات أخرى تم

استخدامها خلال البروفات، إنها مسألة طاقة تطبيقية تنتقل في مجالات مختلفة. وكل منها يهتز متعاطفاً مع مصدر واحد.. وباستخدام الأصول كطاقات اهتزاز ديناميكية تكون مهمتها أن نصنع حالة بداخلنا بحيث يكون هناك اهتزاز تعاطفي معهم، هناك حقاً أشياء يشعر بها الممثل وهي غذاء بالفعل للتعبير الفني. هكذا يعمل المبدأ الرابع.

لا يدخل الممثل المسرح وهو يصبح بالأصل، بل تتغذى عليه الشخصية وتنعكس بيسر في كل سلوكها. لم ينصح تشيكوف بأن يقدم الممثل الأصل كشخصية، إن للصورة قوة كبيرة فهي ليست فردية واضحة. يبدو الممثلون الذين يقدمون أصولاً فقط في عرضهم أقوى ولكن عاديون. إنهم غير واضحين بعض الشيء وسرعان ما تفقد الاهتمام بهم، لأنه لا شيء يظهر، إنها مجرد طاقة تلقى، قد تكون مذهلة لبعض الوقت وربما تكون مفيدة بشكل أسلوبى أو رسمى، ليس الشيء في حد ذاته هو الذى يعجبنا ولكن نوع قوة إرادته. يوعي أو بدون وعي هذا ما بنى المؤلف عليه الشخصية، إنها الطاقة الموجودة خلف إجمالي أعماله. إن هذه طريقة مباشرة للإمساك بأساس الشخصية، فهي كما يقول تشيكوف "أول جرس واضح ندقة للشخصية". ومن خلال البروفات تصبح طاقة الصورة معروفة مباشرة للجسم لأن الجسم يخلق الإيماءة النفسية للأصل وبالتالي يعبر مباشرة عن اهتزاز طاقته.

إن الارتباط بالأصل يعطى الإبداع الفردي للممثل شيئاً يستلعب الفؤوس فيه. سيكون لكل ممثلة رد علي صورتها وستعرف كل ممثلة عندما تصل للصورة التي ستستخدمها وستبدو تأكيدات واضحة وكأنها تقول "هذه هي الصورة التي سأعمل

بها. سيدتى نوع. من الجرس بالداخل والهدف الحقيقي من العمل بالأصل هو إيجاد لكل العناصر المبعثرة أمامنا. يجب أن يكون هناك شيء جامع، مبدأ رائد، شعور بالجملة يسمح بالتمثيل.

تدريب ١٥، الاتجاه والإيماء النفسية،

من أجل أن تجد الإيماء النفسية التي تعبر عن الأصل ابدأ بالوقوف ثابتاً وهادئاً مع شعورك بقدميك علي الأرض. حدد أصلاً ما برقة وكوّن الكلمة وانطلقها. ضع انتباهك داخل جسمك بعد أن تقول الاسم، ستشعر بدفعة للحركة. لو كنت تنتظرها ستشعر بها. ستوجه دفعتك نحو اتجاه أي ستشعر وكأنك تريد أن تتحرك لأعلي أو لأسفل، للأمام أو للخلف، تمتد أو تتكمش وقد تريد أيضاً أن تتحرك في مزيج من الأمام ولأعلي أو للإمام ولأسفل.. إلخ. لو تعرضت علي الاتجاهات الست في أثناء التدريب، ستفهم عمّ تبحث، كرر ذلك عدة مرات باستخدام أصول مختلفة، قف ثابتاً وفي هدوء، وحدد اسم الأصل، وانتظر الدفعة، وحدد أي اتجاه توجهك له، وهذه بعض الخيارات الممكنة، الملك، المهرج، الخاسر، الأم، البطل، العبد، الشهيد، الضحية، الرب، الشيطان، الماهرة، اللص، اليتيم، الأب، الجندي، الحالم.

إن الإيماء النفسية حركة كبيرة لكل الجسم تعبر عن أساس الأصل فهذه الإيماء يجب أن تتحرك. ولأن تعرف لأي اتجاه يتحرك الأصل فانت تعرف ٨٥٪ من الإيماء و١٥٪ الباقية هي من أجل إعطاء شكل لهذه الدفعة باستخدام الذراعين والرأس والرجلين واليدين والقدمين، إنك بالفعل تعرف الإيماء، بالتالي

١- ٢- ٣- ابتدئ والفعل هو الذى سيحدد لك إن كانت جيدة أو مفيدة لك. فلو كنت تشعر بطاقة الأصل فلديك إيماءة يمكن تطويرها، ولو لم يكن الأمر كذلك اتركه وابحث عن غيره. عندما تطبق هذا النشاط سرعان ما تجد طريقك في عالم ثري بالمشاعر والصور والدفعات. وقد تنمي الإيماءة بطرق متعددة، قد تغير طبيعة الحركة وتقال خبرة. إن أي تعديل طفيف في الإيماءة سيعطي ظلاً آخر للأصل، ومن الممكن أن تجد سمة خاصة بالإرادة بتسمية الإيماءة.

١٦- التشخيص: المركز الخيالي؛

إنه أكثر من واضح أننا عندما نفكر نستخدم عقولنا. وهذا الجزء المفكر له مكان خاص جداً في جسمنا. نستطيع أن نقول إن الرأس هي مركز التفكير. فهنا نحسب ونخطط ونحدد ونحلل ونبتكر ونقبل ونرفض، بكل ذلك تكون رأسنا نشطة ولو قلنا إن هاملت شخصية مفكرة، بالتالي تكون رأسه نشطة، ونستطيع أن نقول إن حياته مركزها هناك ومن هناك يكمل باقي حياته.

وبما أن جوليت شخصية حساسة، فإنها تبدأ حياتها من مكان مختلف. رغم أنه مبدأ شعري - فإن الجميع يوافقون علي أن قلبها هو مكان عواطفها. تتكسر القلوب وتلتئم وقد تكون دافئة أو باردة وقد تدق بسرعة في خوف وبسهولة في هرح. فالقلب المفتوح يسعد من يقابلة ومن الصعب أن تكون مع قلب مغلق. نستطيع أن نقول إن - بما أن القلب في الصدر فهو مركز الإحساس. حياة جوليت تبدأ هناك ومنه تكمل باقي حياتها.

أما رغبتنا الموجودة أسفل الجسم فهي نتيجة شهواتنا ورغباتنا. إن الأحشاء والأزلية والحوض وأعلي الفخذين كلها تشتمل بلهيب رغباتنا. قد نستطيع القول أن الحوض هو مركز الرغبات من هناك تبدأ حياة روميو ومنها يكمل باقي حياته.

عندما نبدأ في ملاحظة الحياة المادية للناس فإننا نرى هذه الأشياء. فمجرد رؤية شخص يمشى فإن من الممكن وبسهولة أن نرى أين مركزه. فهذا المركز هو المركز لأن كل شيء يأتي منه ويمود إليه ويجمع بفاعلية وراحة كل أجزاء نوع الفرد.

إننا بالفعل نعرف النوع لأن المؤلف وضعه لنا بكتابة الشخصية بشكل محدد، وقد استكشفنا النوع بمشاركة صورة مناسبة علي جسمنا المادي، نستطيع أن نمش خبرة الشخصية الآن ونصنع طريقنا تجاه شيء محدد يجمعه النوع، إن المركز الخيالي طريقة لمساعدتنا فيه. بواسطته نحدد المكان الذي سنتحرك منه في الجسم بدقة.

إن هذا نوع مختلف آخر للإيماءة النفسية للأصل. فالحركة من مركز لها أثر قوي علي كيفية تحريك للجسم.إنها حجر أساسي في تنمية الإيماءة النفسية للأصل، كما أن المركز الخيالي أيضا أداة مؤثر في حد ذاته لتعريف شخصيتك، فهي طريقة واثقة ومؤكدة نحو التحول.

تدريب ١٦: الحركة من المركز الخيالي:

قف وأقدامك ثابتة علي الأرض، ثم ارفع ذراعك كأنك ستلوح تحرك بوعي واعرف أنك تحرك ذراعك، وحاول أن تعيش خبرة الحركة كأنها تحدث لأول مرة. سيسمح لك ذلك أن تعرف ماذا أنت فاعل أو ماذا تحتاج لتحريك ذراعك. إن الحركات المعتادة مثل ذلك دائماً ما نفعلها بلا وعي. بعد أن تعرف ماهية الحركة نستطيع أن نتحرك بشكل محدد للغاية وتكون لنا خبرة جديدة ومفيدة من حركاتنا، لاحظ أن حركة الذراع هذه تبدو كأنها تبدأ من الكتف أو أعلي الذراع وتستمر حتى تكتمل.

الآن تخيل أنك مرتبط مباشرة برأسك، وأنه من الممكن تحريك الذراع من الرأس بالطبع الذراع غير مرتبط مباشرة بالرأس، لو عاملت جسمك كوحدة، كشيء خارق ترتبط فيه كل الأجزاء ببعضها، ستستطيع أن تفعل ذلك. هذا الارتباط خيالي ومرتبطة بالطاقة. إنه ليس عضلياً، وبمجرد أن نجربه سنفهم مباشرة أنه من الممكن أن نحرك الذراع من الرأس. لاحظ كيف تغير إحساسك بالتلويح بعض الشيء عن طريقته الطبيعية في أدائها، جرّبه مرة أخرى بالذراع الآخر، ثم حاول أداء أنواع مختلفة من الحركات مثل لمس شيء أو المشي أو الجلوس حتى الكلام. اسمح لنفسك أن تفعل كل شيء وكان الأصبع والرفقان والقدم أو الصوت مرتبط مباشرة بالرأس.

والآن حاول أن تلوح بذراعك وكأنه مرتبط مباشرة بمركز الصدر، أنا متأكد أنك ستلاحظ اختلافاً بعض الشيء عن الحركة السابقة التي كانت مرتبطة بالرأس. حاول أشياء كثيرة مختلفة وأنت تمي أنك تبدأ حركتك من مركز الصدر

ومن الجيد أن تكرر نفس الأنشطة التي قمت بها عندما تحركت من الرأس كعكز لترى بنفسك الاختلافات.

بمجرد أن تشعر بالاختلاف حقاً، ابدأ في تكرار نفس الأنشطة ولكن الآن من الحوض وكل الجزء الأسفل من جسمك ومن خنصرك إلي شفتيك، كلها تكون مرتبطة بالحوض.

إن تغيير المركز ينتج استمرارية في الوجود، فكل شيء يبدأ في الانسجام مع المركز، فهو يسمح لنا أن نجد طريقنا نحو نوع معين من السلوك ونستطيع أن نعود ونعود لنفس الإحساس بالوجود، لأن الحالة النفسية دائماً ما تنعكس علي الجسد.

إن وضع انتباهك في المركز الخيالي هو طريق واضح لتعريف مادية الشخصية، فالقدرة علي الحركة من الرأس أو الصدر أو أسفل الجسم ليست سوى مجرد بداية. ففي هذه المرحلة كل شيء - ببساطة - ميكانيكي، وبمجرد أن تبدأ في الارتباط بالصور يحدث التحول الحقيقي.

تدريب ١٧: تعريف المركز الخيالي بصورة:

والآن بما أنك تستطيع أن تتحرك من مركز، ابدأ في التجربة بصور مختلفة في المركز. تخيل أن الشمس في صدرك وأنت تشعر بالدفع وبقوة الشمس تشع من صدرك إلي أعلى الرأس والي أسفل الرجلين والقدمين وعبر الكتفين والذراعين والأصابع. الشمس في صدرك هي مركزك وتلمس كل جزء قبلاً،

فهذه أو أي صورة تختار أن نصنعها هناك - ستسبب نوعاً من نقل الطاقة داخلك، ربما ستشعر بنفس مختلف أو بإحساس مختلف مع الاحتكاك بالأرض، فقط لاحظ التغيير. الآن حرك ذراعيك ليولوج كالتدريب السابق ولكن أسمح للشمس الموجودة في صدرك أن تحرك لك ذراعك. استسلم لذلك تماماً وثق أن الشمس تستطيع وستحرك ذراعك. جرب حركات بسيطة أخرى، ولكن أسمح دائماً للشمس في صدرك أن تقوم بالعمل بدلاً منك. سيحدث شيء قد يدهشك، هناك حرية وسعادة تأتي من الاستسلام للصورة، نعطى المسؤولية لشيء ليس من طبيعتنا ونفتح المجال لاحتمالات رائعة للتحويل. دع الإيماءات البسيطة تفتح المجال لأشياء أكثر تعقيداً مثل المشي والكلام والجلوس والوقوف والجري.. إلخ. فدائماً الشمس تقوم بها.

تستطيع أن تستمر في هذا التدريب طالما يسعدك. هذه الطريقة في التحويل سهلة وحرّة. تستطيع أن تغير الصور والأماكن، والمركز الخيالي ممكن أن يكون أي مكان تختاره، غير صورة الشمس بنقيضها، حجارة من الثلج، ضع الثلج في الرأس وتحرك مع سماحك له أن يحركك، ثم ضعه في الصدر، ثم مرة أخرى أسفل الجسم، تعمل الصورة مع المكان معاً لتقودك مباشرة إلى نفسية واضحة ولكنك لم تفكر علي الإطلاق في النفسية.

ليست هذه الأماكن من رأس إلي صدر إلي أسفل الجسم هي حدود اختياراتك، فقد يكون المركز الخيالي في أي مكان تختاره. إنني أقترح أن تبدأ بوضع المركز في الرأس أو الصدر أو أسفل الجسم بسبب الارتباط الواضح بالتفكير والشعور والرغبة. ومن الممكن أيضاً أن يكون المركز خارج الجسم، فوق الرأس بعض الشيء أو خلف الظهر أو أمام الصدر.. إلخ.

١٧- التشخيص، جسم خيالي:

انطلاقاً من أن النفسية والجسم شيء واحد نكتشف بسهولة أن نوع جسم الشخص غالباً ما يحدد شخصيته. دائماً ما يكون شكل جسم الإنسان ثابتاً ولكن الحجم والمواصفات تتنوع من شخص لآخر. تساعد هذه الاختلافات في تشكيل شيء محدد عن شخصياتنا.

عندما نقرأ مسرحيات جورج برنارد شو نجد صوراً واضحة لشخصياته، لأنه يصنفهم لنا بالتفصيل، ولكن عندما نقرأ شكسبير نجد القليل. بالتالي نحن نبتكرهم بينما نراهم. يقترح تشيكوف أن نقرأ المسرحية ونحاول أولاً أن نتخيل شكل الشخصية وكيف يمكن تمثيل المسرحية. عندما نقرأ المسرحية، نرى في الخيال الأشخاص تقوم بالأحداث. يحدث شيء عندما نتخيل شخصية ما في المسرحية حيث إن هناك شخصية منفصلة عن أنفسنا. إن القيام بذلك الشيء البسيط يصنع لنا خيلاً يفوق حدود حياتنا. نستطيع أن نتخيل أشياء موصوفة كمتعلقات بالشخصية ولكننا لا نملكها. لو كتبتُ أنا نفسي كل الوقت فإنني لا أشعر بجسمي واعياً أبداً وكأنني بطريقة مختلفة، أعرف من أنا بسبب شكلي، وعندما أمرض أو أعرض جسدي إلي خبرة أخرى في عندئذ لا أشعر بنفسِي حقاً. أشعر وكأنني شخص مختلف وسأستمر كذلك حتى أشفي وأعامل جسمي كشيء مسلّم به. بالتالي إن تغيير شيء عن الجسم سيمطيني فوراً إحساساً مختلفاً بالنفس. هذا الإحساس بالنفس هو ما نعينه باستخدام كلمة نفسية في أسلوب تشيكوف. إن تغيير الجسم سوف يغيّر النفسية.

يبدو تغيير الجسم عملية مستحيلة ولكنها سهلة وبسيطة وممتعة. إننا نفعل دائماً بنفس المبادئ ونفس نوع الأنشطة. إننا نجد لهما تعريفات جديدة فقط. إن مبادئ الخيال والطاقة والشكل تتجه نحو ابتكار الجسد الخيالي.

هناك طرق عديدة لصنع الصورة ولكن هناك طريقة واحدة فقط لخلق الجسم الخيالي، إنها خطوة واحدة أخرى لخلق وعاء لقوة إرادة الأصل كي تدخل فيه. يساعد الوعاء في تقوية قوة الأصل ليفرز شخصية معينة، إنه يفعل ذلك بأثر رائع علي كيفية حدوث حركة الإيماء النفسية.

يجب أن تكون الصور التي ستختارها في خدمة الشخصية والمسرحية. لو بدأت تتبع الخيال بهذه الطريقة، فإنك تستطيع مثلاً أن تجرب انحناء ظهر جسم ريتشارد الثالث. سيكون لك الحق في أن ترتدي الملابس لأنك ستفهم نفسية الرجل مقوَّس الظهر وسيكون لذلك أثر حقيقى علي كيفية إغواء ليدى آن Lady Anne.

تدريب ١٨: تغيير الجسم.. للجسم الخيالي،

قفِ ثم انحن لتلمس أطراف أصابعك واثبت عدة ثواني واستمر في الشهيق والزفير وأرخِ عضلاتك. إن لم تستطع لمس أطراف أصابعك فلا يهم ذلك، انحن فقط. ثم ابدأ في الوقوف ببطء، وأثناء ذلك قل لنفسك أنك عند الوقوف تماماً سيكون طولك ثلاثة أمتار، وستكون شخصاً طويلاً للغاية نسبياً، ابدأ في المشي في الفضاء. واجلس علي كرسي. وقم من عليه. وأفعل أشياء متنوعة، في كل

لحظة عليك أن تشعر بأن طولك ثلاثة أمتار، إنك لا تستطيع أن تمد جسمك المادي لهذا الطول، ولكنك تستطيع أن تحول طاقة الجسم الحي إلى هذا الحجم.

بعد حين انحن مرة أخرى وارتخ وأثناء وقوفك ببطء قل لنفسك إنك عندما تقف تماماً سيكون طولك متراً وقم بنفس نوعية الأنشطة ولاحظ الفرق مع نفسك منذ عدة لحظات وكيف يختلف ذلك عن نفسك الطبيعية.

من الممكن أن تغير أي جزء من الجسم لأي حجم أو شكل. إن ذلك هو تشكيل دائم للجسم الحي.

وبوضع ذلك في الاعتبار غير رقبتك برقبة وثور. والآن حرك رأسك بالرقبة الجديدة، فحتى مع تغيير جزء واحد فقط تبدأ في الإحساس بنفسية جديدة، غير الرقبة مرة أخرى برقبة طفل رضيع، العب بصور من صنعك، أنظر لشخص لا يشبه جسمه جسمك وتخيل أنه جسمك. يمكن أن تجرب تغيير كل الجسم أو تركّز علي تفاصيله، فمثلاً ركّز علي اليدين وغير يديك. وبمجرد أن تغيرها يجب أن تستخدمها كيديّن، عندئذ سوف تشعر أنه قد أصبح لديك يداّن جديّدان .

تخيل أن يديك مصنوعتان من الكريستال الزجاجي الفاخر. إنهما من الزجاج ولكن عليك أن تحركهما وتستخدمهما كيديّن. تضمهما في جيبيك وأزارار قميصك بيديك الجديديّتين.

لو كنت قادراً علي أن يدّي الشخصية التي ستعليها، والرقبة والشفيتين أيضاً فإنك تذهب إلي ما هو أبعد لتجد نفسية جديدة تماماً. ولأن علينا أن نستخدم

أبدينا لنفعل الأشياء التي نفعلها وعلينا أن نستخدم رقابتنا لنحرك الرأس وعلينا أن نحرك الشفاهة لنتكلم فسيظهر شخص جديد حقاً. ستظل أنت ولكن في حالة إبداع.. ستستطيع أن تفعل أشياء وتؤمن بأشياء عن نفسك تناسب الشخصية التي تلعبها. ولك كل الحرية في ذلك وإنه لشيء ممتع أن تأخذ أشكالاً جديدة ومختلفة.

١٨- التشخيص "الجو الشخصي":

لو كنت تفكر في صديق قديم وتحاول وصفه في عدة كلمات، ستكون هناك فرصة جيدة لوصفك وذكرياتك عن هذه الشخصية كي تعطي الجو الشخصي. إن الجو يشير إلي المكان الذي يحيط به. وفي حالة الجو الشخصي فإنه يعني الفراغ المحيط بالشخص ويمكن وصفه بعدة طرق. فهناك طرق معينة لوصف الناس توضح كيف يتفاعلون مع العالم إن الصورة القديمة للشخص الذي يحتفظ دائماً بكوب زجاجي نضعه ملآن، أو الشخص الآخر الذي يحتفظ بكوب زجاجي نضعه فارغاً هي في حد ذاتها طريقة أخرى لوصف الجو الشخصي. ونستطيع أن نتخيله كفقاعة تحيط بالشخص ويدخلها يمكن أن نضع أي شيء نخبه. فمن الممكن أن نملأ الفقاعة بالضحك - مثلاً - وحتى يكون المكان المحيط بالشخص مليئاً بالضحك. ليس بالضرورة أن يسبب ذلك ضحك الشخص كل الوقت ولكن يكون الشخص أكثر عرضه لأن يجد أشياء مضحكة وأشياء أخرى غير مضحكة. ولشخص آخر قد يمتليء الفراغ بالدموع، والممثل المرتبط بصورة مثل هذه لا يبحث عن طريقة للبكاء ولكنه يستخدم طريقة خيالية وبلاغية للشخصية، طريقة لحزن حاد. تمثل هذه الفقاعة سواء مليئة بالضحك أو الدموع الفلتر بين

الشخصية والعالم. إن ما يأتي إلي الشخصية من الخارج يأتي من خلال الفلتر، وما تعطيه الشخصية إلي العالم يخرج من الفلتر. إنها سبيل آخر للثبات، فهي تحمل أشياء كثيرة معاً عن الشخصية وهي أداة عظيمة لتنشيط المبدأ الإرشادي الرابع.

تدريب ١٩: الجو الشخصي والثقات الأربعة:

غالبًا ما نصف الناس بأنهم لاذعون أو حلوون أو مروّون (ذوو مذاق لاذع أو حلو أو مرّ) إننا لا نقول إن ذلك هو طعمهم ولكننا نقول إن شيئاً محدداً وواضحاً عنهم، فهو فهم مشترك وطريقة لفهم مختلف الناس. إنه اتفاق لدينا، والشئ المثير هو أن هؤلاء الناس يمتادون أن يكونوا كذلك. وذلك بسبب جوهم، فقاعاتهم وقلترهم.

تخيل أن الفضاء المحيط بك مباشرة مليء بالحلاوة. عندما تستطيع أن تتقبل هذا الخيال خذ خطوة لهذا الفضاء واشمر بالحلاوة علي وجهك وفي صدرك. تقبلها فقط وغير مطلوب منك أي شيء آخر. انفتحت إلي اليمين وتخيل أن الحلاوة تأتي لك، وارفع ذراعك ويدك لترحب بها في فقاعتك. ما هي الإيماءة التي تحيي الحلاوة؟ إن لها طبيعتها الخاصة. اشمر بالحلاوة علي يدك اليمنى وذراعك وكفك والآن انظر إلي اليسار ورحب بهذه الحلاوة في فقاعتك. ما هي طبيعة الإيماءة التي تحيي الحلاوة؟ بدون النظر، اعرف أن الحلاوة فوق رأسك، تنتظر هناك وتهتز ثم تبدأ في السقوط علي رأسك وكفك كأمطار السكر. اشمر أن هذه الحلاوة تحط علي رأسك وكفك، ثم تأتي من الخلف وتلمس

مؤخرة رأسك وظهورك. إنك محاط تماماً الآن بالحلاوة، سيأتي لك العالم من خلال الحلاوة وستتعامل معه من خلالها. اسمح للجو الشخصي أن يلعب بك. لا تشعر أنك ملزم بدفع أي شيء أو حتى أن تتعامل بحلاوة فقط. دع الحلاوة تكون الفلتر بينك وبين العالم، وبعد حين عندما تشعر أنك مرتبط بالجو الشخصي ضع انتباهك علي طرف صورتك، إنك لا تحتاج أن تجرب وتذوق أي شيء حلو فهذه ليست الغاية، إن طرف اللسان هو الجزء الذى تنشطه الحلاوة بالنسبة لنا جميعا، إن تخيل جو شخصي من الحلاوة حولنا يأتي به ثم يصطاده وضع الانتباه علي طرف اللسان. إن استخدام المذاقات الأربعة طريقة لربط الفنان بداخلك، فهي تأخذك خارج نفسك، وتقودك لشخصية. إنها معرفة يفهمها الجميع. يمكن أن تكرر التدريب السابق مع باقي المذاقات من مرّ ولاذع ومالح.. والجزء الأخير من التدريب الخاص باللسان هو المتغير الوحيد هنا. فالمر تشعر به علي جوانب لسانك والحامض في المؤخرة والمالح في الوسط.. وبمجرد أن "اصطدت" المذاق يسهل جدا التغيير حيث أن لديه القدرة علي تلوين كل شيء تفعله الشخصية، يجب أن نلاحظ أنه لا معنى إحاطة الشخصية بالحلاوة إنها لا تعبر عن أي إحساس أو شعور حتى لو أنه يبدو غير ملائم للحلاوة فقد يصبح الشخص ذو الجو الشخصي الحلو غضبان أو حزيناً ولا يزال لديه فلتر حلو حوله. ونفس الشيء ينطبق علي باقي المذاقات. تستطيع أن تتخيل كيف يمكن أن يضعك شخص لاذع. إنها ليست طريقة محدودة لرؤية الأشياء. إنها خيالية ومقوية.

إننا نعملُ بالفضاء في الاستديو. إننا نؤمن بأن الفضاء وسيط قادر علي أن يحمل أفكارًا أو صورًا متنوعة. ثم نضع هذه الصور في الفضاء ونسمح لها أن تعود إلينا. كما أننا نعمل دائماً علي الجسم لنجعله حساساً لاستقبال المؤثرات والدفعات والمشاعر والنوايا، عندما تعود لنا الصور يتسلمها الجسم. فالفضاء المحيط المليء بشيء خيالي محدد مثل الغبار سيلمس الجسم ومن هنا يكون له رد فعل، إننا لا نعمل كي يرى المشاهدون الغبار ويقولوا آه إننا نرى الممثلين في غرفة مليئة بالغبار لأنهم يكحون. بل إننا نعمل كي نصنع روابط سيكولوجية داخلية. كيف تتأثر النفسية بالفضاء؟ لقد جربنا كل أنواع الأشياء والخامات والدفع والبرودة.. إلخ. ثم اتبعنا أفكار تشيكوف عن الجو وبدأنا نملأ الفضاء بالمشاعر والأمزجة والألوان. كان ذلك ممتعاً في العيش وفي المشاهدة. لقد استمتعنا باكتشافاتنا و لكننا سرعان ما وقفنا في المتاعب. أصبح الجو مغرباً للممثلين وقد انساقوا بشكل ما للعب المشاعر أو الجو فقط ثم يختفي كل الإبهار عما يفعلونه. أصبح الارتجال ومادة النص شائعة وغير واضحة.

إنه لخطأ فادح أن تترك الممثلين يلعبون جواً، لأن كل النوايا الحقيقية والأفعال تصبح ثانوية. ويحذرنا تشيكوف من ذلك. إن رد الفعل للجو هو ما يجب علينا أن نهتم به.

إن ما اكتشفناه - كنتيجة لكل باقي التدريب لحساسية الجسم - هو أن الأجواء يمكن أن يدركها الممثل مع حركة الفضاء علي الجسم في اتجاه محدد،

فمثلاً جو الكارثة يحرك الجسم لأسفل ويبدو أن الهواء نفسه يسقط علي الكتفين والرأس، وأصبح هذا الوعي مفتاحاً حقيقياً لإيجاد طريقة يعتمد عليها للعمل مع الجو، وعند العودة إلي المشهد فقد استخرجنا اسم الشعور أو الجو واستبدلناه بتخيل أن الفضاء يمكن أن يحرك الجسم. أن يعطي ذلك شعوراً بالحرية وأيسر بعض الشيء في العمل لا يفرى الممثلين بعد ذلك كي يلعبوا جو الكارثة، بل يطلب منهم ببساطة أن يكون لهم رد فعل للفضاء الذي يتحرك لأسفل بشدة عليهم. إن ذلك أبسط مما يبدو. فبمجرد أن يجهز سيعمل عن إرادتنا وبالتالي نبغى مع رد الفعل الصافي لشيء خارجنا وتختفي مسئولية استحضار كارثة ويكون الممثلون أحراراً في الاتصال ببعض ولعب الأهداف المطلوبة منهم. ويجري كل ذلك محاطاً بفضاء ديناميكي ذي طاقة. تصبح حركة الفضاء حقيقتنا ولسيت مجرد فكرة كارثية غامضة بكل الأفكار التي قد ترتبط بهذا المبدأ سوف يمنع التفكير أشياء عن الحدوث. إن أي شيء مرتبط بالحركة سوف يصل دائماً إلي الممثل كقوة.

تدريب ٢٠: ملعوب بالجو؛

امشي للأمام في ثقة والتزام واعرف أنك تتحرك للأمام. قل لنفسك إنك تتحرك للأمام وأن تفعل ذلك. ستجعلك هذه الجملة واعياً تماماً بالاتجاه. تخيل أنه مع حركتك يتحرك الفضاء حولك أيضاً فهو يتحرك معك، وبعد بضع دقائق توقف عن المشي وأبدأ بتخيل أن الفضاء مستمر في الحركة، يتحرك بك أنتيا من خلفك لأمامك. ركز علي ذلك واترك جسمك يصبح منفذاً. والآن اشعر بالفضاء

يتحرك من خلاله، إنه تخيل، ولكنه سهل الحدوث. اسمح لنفسك أن يكون لها رد فعل لهذه القوة التي تتخللك. قم بأشياء بسيطة، واترك الفضاء الذي يتحرك من خلاله يبدأ في اللعب بك، وكأن جسمك أداة تعمل بالرياح، عندما يتحرك الفضاء من خلاله في هذا الاتجاه تظهر هناك نبرة معينة. تلعب بمجرد قدرتك علي فعل ذلك ستلاحظ أنك تبذل مجهوداً قليلاً كي تحتفظ بهذا التخيل حياً، وبعد ذلك سيبدو كل شيء وكأنه يحدث وبذاته، وسيكون المجهود الوحيد هو أن توقفه عندما تحتاج لذلك. والآن أنت في وضع رد الفعل. وسيؤثر ذلك علي الأشياء التي تفعلها وأيضا الطريقة التي تؤدي بها. إنها طريقة للشعور بما يحدث حولك. إنها طريقة لخلق تأثير غير ملموس يحيط بأحداث المشهد ويكون التركيز بالنسبة لك هو أن تبقى متفاعلاً، بالتالي إنك لا تلعب أي شيء بل ببساطة تمش في فضاء يؤثر عليك . لن يفصلك ذلك عما يجب أن تفعله. بل سيسمح لك أن تفعل تلك الأشياء ولكن بصفة خاصة في هذا الفضاء الديناميكي في الاتجاه للأمام.

يمكن أن تفعل نفس الشيء في الحركة للخلف. ففي فضاء كبير مفتوح امشي للخلف وقل لنفسك إنك تتحرك للخلف، واجعل ذلك نشاطاً واعياً، تخيل أن الفضاء حولك يتحرك للخلف معك، وبعد بضع لحظات عندما يتضح لك أنك تتحرك للخلف توقف. وتخيل أن الفضاء مستمر في الحركة للخلف. يتحرك الفضاء من الأمام للخلف بفض النظر عن أية طريقة تدور ستكون لها دائماً نفس الملاقة معك. يجب أن تظل ثابتاً في التخيل. دع جسمك يصبح مليئاً بالمسام، حتى يستطيع الفضاء أن يتحرك الفضاء خلال جسمك، يدخلك من الأمام

ويخرج من ظهره، ستلاحظ فوراً أن هذه الخبرة لا تشبه السابقة حيث كان الفضاء يدخل الجسم من الخلف ويخرج من الأمام. تقبل فكرة أن جسمك آلة تحركها الرياح وهذه هي النفمة الملعوبة. عندما يتحرك الفضاء للخلف اشعر بذلك وتفاعل معه. لو ظهرت الصور والدفعات بداخلك، اتبها فربما ستشعر وكأنك وسط بعض الظروف، العب بها كلها ورحب بأي شيء يأتيك.

إن الاتجاهات الديناميكية هي للخلف وللأمام ولأعلى ولأسفل ومتمدد ومنكمش. والمفتاح هو أن تصبح واعياً بمعنى الحركة في أي من هذه الاتجاهات. والنشاط هو أن تحرك الفضاء والتركيز هو أن تتفاعل مع الفضاء الذي يتحرك خلال الجسم.

بمجرد أن تتجح في التدريب يمكن أن تبدأ في اللعب بوضع الحركة في مركز محدد. فني إنشاء حركة الفضاء للخلف مثلاً دعه يخترق الرأس فقط. هذا شيء محدد وله ديناميكيته الخاصة، وتستطيع أيضاً أن تدع الفضاء يخترق من الصدر أو الرذفين، وهذه تنويمات ممكنة لأي من الاتجاهات الستة.

٢٠- التمثيل المستمر:

يحدث التمثيل لأننا ممثلون. وهذا سبب كافٍ للتمثيل. قال تشيكوف إنه من الخطأ أن تعتقد أنك في نفس اليوم الذي تعمل فيه بالتمثيل تصبح ممثلاً، وعندما تنتهي هذه الوظيفة فإنك لا تصبح بعد ذلك ممثلاً حتى تجد مشروعاً آخر، إن هذا استغلال عقيم للوقت والطاقة. إن هذا الاعتقاد سيقتل قدراتك

وإمكاناتك. وسوف يصيب ارتباطك بذاتك المبدعة وموهبتك بالكسل. إن المسرح يتطلب حياة متزايدة. ومن الضروري أن تستمر في التدريب حتى تستطيع تنمية الإحساس بالحياة المتزايدة. عليك أن تطوّر هذه القدرة علي التمثيل بدون تبرير وبدون أي علة أو أسباب خارجية. أما طبيعة الممثل فهي الشيء الذي ينميه الأسلوب. ومن الممكن أن نمثل دائماً لأننا نسعد به، ولو أردنا أن نفعل ذلك ونتبعه سيقودنا إلي إichاءات جديدة، وطرق جديدة، واكتشافات جديدة، وطرق فهم جديدة للأدوار التي ستأتينا. إن هذه القدرة علي التمثيل المستمر ستعدنا للثقة اللازمة كي نصبح مبدعين، إنها حقاً مجرد لعب بالأسلوب عندما يمكن ذلك. إن التمثيل أساساً هو قدرتنا علي العطاء من داخلنا. لو لم نُنمّ قدرتنا علي العطاء فلن نعرف الكرم الذي يجب أن نعمل به. والعمل المستمر يعني أن نجد طريقة ما للتدريب كممثل. خذ جزءاً من الأسلوب والعب به في أوقات لا تفعل فيها شيئاً سوى المشي أو الجلوس أو الانتظار. لو ارتبطنا بعملنا لا يمكن أن ندعي الملل لأننا نستطيع دائماً أن نثير أنفسنا ووعينا بالتمثيل. فحتى المشي - باستخدام الإحساس بالراحة - هو تدريب لقدرتنا علي التمثيل. فإن فعل ذلك يخرجنا من وعينا الطبيعي الكسول وتقدم لنا علاقة بالثراء الذي يكون خاملاً بداخلنا بوجه عام. بالتدريب هكذا فإننا نفعل الآن شيئاً بوعي مبدع. كما أننا نستطيع أيضاً أن نقوم بجولات أثناء لعبنا بالمركز الخيالي أو الجسم الخيالي. نستطيع أن نكون العالم من حولنا بالتركيز علي الأشياء التي نراها وبالشعور "بشخصية" الأشياء في عالمنا. إن أسلوب تشيكوف أداة كبيرة للإثراء المبدع لأننا عندما نستخدمه بشكل صحيح ننقاد إلي خارج شعورنا الطبيعي بالذات، ونضع أنفسنا في اتصال بالقوى المبدعة التي ستدعمنا دائماً فكل شيء سيغير خاصة طريقة رؤيتنا للدور الذي سنلعبه.

الفصل الخامس

التطبيق

إنَّ تعلُّم هذا الأسلوب هو من تحرِّي الشخص نفسه، ومن خبراته ومن اخفاقاته ونجاحاته. قد تشبَّتا الممارسة فمن السهل أن تقعد الطريق وأن تركز على شيء واحد بينما يكون الهدف شيئاً آخر. يثير العمل إمكانات كثيرة، ويحتاج الطلاب أن يتعلموا أين يركزون انتباههم. يجب أن يوجههم المدرس إلى الاتجاه الصحيح في بحثهم، فلو عرفنا عمَّا نبحث فسوف يسهل علينا أن نجده. بمجرد أن نضع الأسس بالداخل يستطيع الطلاب أن يلعبوا ويختاروا ما يريدون أخذه من الأسلوب.

نقدم الجزء التالي كطريقة لاستخدام الأسلوب بشكل عملي للممثلين والمدرسين والمخرجين. بأن أسلوب العرض مختلف عن الجزء السابق في أنني سأعمل مباشرة على الممثلين مُعطياً توجيهات وتعليمات. قد تبدو الأمور مختلفة هنا، لذا سأعطي مقدمة قصيرة للقاريء. سأتحدث معظم الكلمات، ولكن هناك أيضاً أسئلة وتعليقات للممثلين أثناء ورش العمل. تنقسم الأصوات الكثيرة الموجودة في الدورة أو ورشة العمل أو البروفة إلى صوتين: صوتي وصوت الطالب.

١- التسخين:

هيا نقف في دائرة ونلعب بالكرة حتى تسخن أجسامنا.

ها هي الكرة، تخيل من فضلك أنها شديدة السخونة على اللمس، ألقيها ببساطة إلى زميلك إلى اليمين - لا تجعل زميلك يسمى لالتقاطها. ركز على هدفك، يجب أن تمسك الكرة وتلقيها في الدائرة، كن واضحاً في العطاء،

فالتمثيل أخذ وعطاء. فهذه لعبة كناية عن التمثيل. أرجوك تأكد أنك تأخذ الكرة في يدك ثم ألقتها لزميلك على يمينك، والآن سنضيف كرة ثانية ودعها تذهب من واحد لآخر في الدائرة وهي ساخنة أيضاً. يجب أن تمسكها وتلقيها. والآن كرة ثالثة ولكن في الاتجاه العكسي، أرجوك لا تدع الكرات تسقط على الأرض، كن يقطاً لما يحدث فالكرات الثلاث تتحرك بسرعة.

دعونا نقف للحظة.

يكاد الجميع أن يفقد أنفاسه وهم مشدودون. إبقى على اتصال بالأرض واشعر بأن أقدامك تلمس الأرض، وبالتالي ستكون في هذا العالم وليس في عالم آخر. يتطلب التمثيل حضوراً وهذه اللعبة أيضاً تتطلب حضوراً. يجب أن تكون حاضراً هنا وإلا فسدت اللعبة.. إننا نوظف الجسم للتمثيل بهذه اللعبة.

كان ذلك أفضل.

والآن توقف، أيا من كانت معه الكرة يحتفظ بها وبحرارتها. ودع نفسك تتعامل مع الحرارة. دع عضلاتك تلين، فلا شيء سيأتي من الشد. من الواضح أنها ليست ساخنة حقاً ولكنها حرارة متخيلة. تقبل الحرارة الخيالية. والآن ابدأ اللعبة مرة أخرى.

سنبدأ ونتوقف عشوائياً ومن تبقى الكرة في يده بحرارتها يدع جسمه يشعر بعدم الراحة من الحرارة للحظة. سأقول "أبدأ" وتستمررون في الإلقاء، استخدموا أجسامكم بسهولة. عبروا عن أنفسكم بخفة. إن أجسامكم هي كل ما لكم، إنها أدواتكم التي نوظفها.

٢- التمدد والانكماش:

باستخدام أجسامكم المادية حاولوا أن تكونوا أكبر ما يمكن، ثم أصغر ما يمكن. ابدأ الحركة من القرفصاء ثم اخرج مستخدماً كل جسمك. إنك تتحرك الآن، فاسمع جسمك، اسمع المعلومات الآتية لك لأنك تقوم بحركة التمدد هذه. استمر في التنفس وأنت تقوم بهذا التدريب على الإيماءة، قل لنفسك إنك تتمدد، أنك تنمو. أرجوك حاول أن تشعر أن الأمر كذلك، اسمع ودع الجسم يتحدث لك والآن تحرك في الاتجاه العكسي للانكماش وعد إلى حيث بدأت التمدد.

أن تصبح أكبر ما يمكن أو أصغر ما يمكن إنه ليس مسألة خاصة بوضع ما، بل العملية نفسها، فالديناميكية الحقيقية وراء ذلك هي التمدد أو الانكماش، إنها إيماءة، والإيماءات تؤدي لحركة.

حاول أن تعي أنك كائن ذو ثلاثة أبعاد، وأن لك قمة وقاع ومقدمة ومؤخرة.. نكاد أن ننسى أن لنا ظهراً وبالتالي تظل تكبر وتتفتح للأمام ولكنك تبدأ في الانكماش في ظهرك وتشد هناك أو في الرقبة لأنك تحرك رأسك للخلف، لو كان الأمر خاصاً بكبر الحجم فحاول أن تكبر قدر الإمكان، واعرف أنك انتهيت من الإيماءة وأنك لا تستطيع أن تقوم بها أكثر من ذلك مادياً بدون تصغير جزء آخر من الجسم.

لاحظ الشدة، تنفس... هناك شد ديناميكي ولكنه ليس شداً مادياً، أرجوك حاول أن تعمل بإحساس وبهدوء وعلى مهل.

ماذا حدث لك؟

عندما نتحدث عن شعورك، لا شيء خطأ، فقد أرى أشياء مختلفة حدثت لكل منكم .

طالب ١ - الشعور بالصغر كالأسيات.

طالب ٢- الحب تمدد والانكماش حزن..

طالب ٣- شعرت مرة بأننى مثار للسخرية والأزدراء ومرة أخرى بالرعب..
عندما انكمشت....

طالب ٤- لم يكن على الاعتذار لأخذي مكان كثير..

طالب ٥- عندما كنت مكشوقاً وصدرى معرضاً شعرت بعدم الأمان، في حين أنني في حالة الانكماش شعرت بأنني أكثر أماناً.

تأتي المعلومات المختلفة من كل منكم من الفروق في إيماءاتكم أو جودة أدائكم لها . كثيرون منكم يفكرون كثيراً، راجعوا مع أجسامكم، حاولوا التمدد والانكماش كالهواء الذي يملأ البالون. واجعلوا نموه دائرياً أوصل لنهاية إيماءة التمدد ثم اترك الجسم الحي هناك واتركه مادياً.

لقد وضعنا عيوناً على اكتشافنا في فصل سابق هل تتذكرون؟ فقط تخيلوا أن لكم هذه العيون على الأكتاف وتستطيعون أن "تروا" بها، استخدموا هذه العيون الجديدة لتظلوا مرتبطين بما تتركوه في الفضاء، أنظروا بهذه العيون الجديدة إلى إيماءة الطاقة التي تركتموها وانتم تخرجون منها .

كبروا هذا الترتيب ثلاث مرات وابقوا مرتبطين به وحافظوا عليه.

قال تشيكوف "التكرار هو نقطة قوة نامية" .. كل ما تحصل عليه من كل تكرار سينمو.

امش حول الفرقة، وقم بأشياء مختلفة بهذه الطاقة الناتجة عن التمدد والموجودة على يمينك الآن، قل نعم لأصغر شيء يحدث لك اليوم.

تأتى المزيد من "نعم". وسيأتى أكثر وأنت تلاحظها ببساطتها وقوتها ويأتى أكثر عندما تصبح واعياً بالارتباط بين أن تكون وأن تتحرك. إن هذه إيماء نفسية، وهي أول ما نضحص. إن الإيماء النفسية ديناميكية لأنها تتحرك وبالتالي مفيدة لك كممثل. والآن أتذكر "الإطار الفني". إنه طريقة خاصة جداً في الحركة واستكشاف الإيماء النفسية يعني الإطار النفسي. إن للحركات ثلاثة أجزاء وإن الإطار الفني مساعدة تعليمية: نستخدمه في الفصل وليس في العرض، فهو يقوى لدينا وعياً جديداً بالحركة لأنه يتطلب منا أن نتحرك بوعى واكتمال.

١- نبدأ الحركة بالجسم الحي.

٢- ثم ينضم الجسم المادي إلى الحركة حتى لا يستطيع أن يقوم بها عادياً عندما نصل إلى نهاية الإيماء.

٣- قم بمد الإيماء في الفضاء باستخدام جسم الحياة ويسمى ذلك إشعاع الحركة.

فى حين أن الجسم الحى يشع الإيمان الممتدة يأتى وقت تركها حتى أنك تترك هناك شيئاً لا يزال يتحرك، إنك لا تترك تمثالاً أو شيئاً متجمداً بل إيمان ديناميكية تنظر لها بالميون الجديدة الموجودة فوق كنفك. تملكها. وحين ذلك تستطيع أن تأخذ شيئاً منها.. إجعل طاقة التمدد تتراكم، ولا ترحل صفر اليدين. خذها وامتلئها.

عندما نستخدم الإطار الفنى فإننا ندرّب الجسم الحى أن يعرف كيف يصنع الإيمان. وفيما بعد ستمتطيع أن تمر بخبرة هذه الإيمان كحركة داخلية وتستطيع أن تقوم بها بدون الجسم المادى.

أثناء بعدك عنها قل "أنا أكون" أفصح عن حقيقة هذه اللحظة.

استخدم الإطار الفنى بالفعل وكن على وعى بالأجزاء الثلاثة.

والآن انظر إن كنت تستطيع أن تقوم بإيمان التمدد هذه بالجسم الحى فقط. دع الأمر يحدث وراقب ما يظهر من نتائج.

كيف تشمر؟

طالب ١- بالإثارة.

طالب ٢- بالنشاط.

طالب ٣- بالسعادة.

طالب ٤- بالكرم.

والآن بما أنك تستطيع أن تقوم بهذه الإيماءة كإيماءة داخلية، حاول أن تقوم بشيء آخر بالجسم المادي. قم بشيء خارجي بينما تقوم بالإيماءة الداخلية.

سَلِّمْ على شخص ما كمشاط خارجي وتمدد كمشاطٍ داخلي في نفس الوقت.

ماذا تكتشف هنا؟

بالتركيز الصحيح تكون كل هذه الأشياء سهلة الأداء. يكون أداؤها أسهل كثيراً من الحديث عنها. ولا تستحق الحديث عنها قبل تجربتها. فالأمر كله خاص بالخبرة. وبعد أن يتم الأداء نستطيع أن نتحدث عنها.

إن ذلك حدث داخلي، الإيماءة النفسية. "يترجم هذا الحدث الداخلي إلى تعبير خارجي وهو سلام اليد. والسلام هنا شيء خاص جداً، إنه يعطي شيئاً لزميلك ويقول شيئاً آخر للجمهور. إن شيئاً ما يحدث لروحك وينعكس ذلك في الطريقة التي تسلم بها. تدرب على ذلك في البروفة. يتذكر الجسم كل شيء فلا نحتاج في العرض أن "نقوم" بالتدريب.

إن الطاقة كشكل يمكن أن تُوضَع في الفضاء وهذه إحدى طرق العمل بالإيماءة النفسية. فيمكن لجزءٍ محدّدٍ على خشبة المسرح أن يُشعّن بإيماءة حتى يردّ، الصدى إنه شيء يعرفه جسمك لأنك صنعت الإيماءة. وتلك المعرفة قد وضعت طاقة في الفضاء، وتستطيع أن تتلقى قوتها، وتستطيع أن تتركها حيث تحتاجها في المشهد. إنها تهتز هناك. وبشكل خيالي لا تزال تتحرك وبالتالي مليئة بقوتها. تستطيع أن تمشي خلالها وتميد الخبرة عندما تحتاج ذلك.

طالب: ماذا لو احتفظت بالإيماءة معك؟ ظل الشيء الموجود خلفي يكبر..
ويكبر.. ويكبر.. ولا أحب أن أحمل الكثير من الأمانة..

- إنه شيء جيد أن تتبعك الإيماءة دائماً. فهذا هو ما نريده، ولكنك تستطيع
أيضاً أن تدعها ترحل فانسها لو أصبحت عبثاً. أظن أنك ستجدها رقيقاً. جرب
ذلك.

والآن دعونا نعمل على الأقطاب، لقد تركت ثلاث إيماءات تتمدد في الفضاء
وأنت تعرف أين تركتهم، اجمع ثلاثتهم وتقدم بتمدد مادي في كلٍ منهم، وحولهم،
قلص حجم كل منهم. واستخدم الإطار الفني حتى تستطيع أن تعرف إيماءة
الانكماش هذه داخلياً وخارجياً.

- انظر بعينيك الجديدتين وأنت تترك هذه الانكماشات في الفضاء. قل "نعم"
لما تغير هيكل.

- أهبل ما حدث.

- ألعب به.

- أعيش فيه.

- أعبر عنه.

والآن قم بإيماءة الانكماش بالجسم الحي فقط.

سَلِّمْ وِقم بالإيماءة داخِلياً . ضِع نفسك في حالة صدام حقاً وِقم بالإيماءة حقاً . من الممكن أن تقوم بالاثنين معا . هذا هو أسلوب تمثيل تشيكوف أن تكون مرتبطاً بنشاط ما خارجياً مثل المسرحية وتكون في نفس الوقت حياً داخِلياً بسبب صورة وإيماءة .

حسناً عد إلي إيماءة التمدد الأولى كإيماءتك الداخلية، اصنعها داخِلياً واتبع الدفعات التي تأتيك .

عش اللحظة وليس ذكرى ما شعرت به منذ لحظات قليلة .

ما الأمر الآن؟ دعه يكون كما يكون، فقط أَدْخِل فيه واستمتع بالحرية .

ابدأ في الحركة للأمام وللخلف بين هاتين الإيماءتين كإيماءات داخلية .

إلعبَ بهم .

اتبع الدفعات التي تظهر داخلك . لا تحاول أن تخمن، فقط اتبع ما يظهر بداخلك .

استمع إلى جسمك وحاول أن تتمى تفكيرك العقلي فهو لن يساعدك إلا على التششت والشك .

طالب: كنت أفاعل مع الشخص الذي سَلِّمت عليه . ووجدت أنه لو كان يتمدد يكون من الصعب جداً عليّ أن أنكمش .

إنك شخص طيب ومتعاطف وبالتالي تتبع بشكل طبيعي الإشارات التي تعطي لك وهذا شيء جيد يوضح أن لديك حساسية وأنت مرتبط بزميلك.

ولكن في بعض الأحيان تكون هناك حاجة لكرامية الشخص الذي تسلم عليه، وبالتالي قد ينكمش داخلياً أثناء المقابلة. أو قد نكره في بعض الأحيان الشخص الآخر وفي نفس الوقت نكذب لأنه من الضروري أن نخفي هذه المشاعر في المسرحية. يجب علينا أن نعرف ماذا نريد أن نتبع، ثم نستطيع أن نجده بسهولة.

إن اتباع أسلوب ما يعني أننا نستطيع أن نقوم بأشياء معينة مطلوبة. لو لم نستطع القيام بها بثبات فلن نكن منتمين إلى هذه المهنة. إن أداء هذه الأشياء بشكل جيد وثابت يحقق سعادة بالغة. فالتمثيل يأتي دائماً بالسعادة للممثلين.

أرجوك حاول أن تفهم جيداً أنه من الممكن أن تقول نعم ولا مع التمدد، كما أن نعم ولا ممكنة أيضاً مع الانكماش. وهذه نقطة هامة جداً تحتاج الفحص. غلو أغفلتها تنشئت ديناميكية هذه الحركات وتصبح النتيجة ثابتة وسطحية.

الحب هو التمدد وكذلك الفضب. والفرق بينهما ببساطة هو اختلاف نوعي.

٣- المركز الخيالي:

إن كلاً منا لديه مركز. تبدأ كل دفعات حركاتنا من مركز. والمركز موجود في الجسم، وقد يكون أي جزء في الجسم. وكممثلين نستطيع أن نختار أي جزء من جسمنا ليكون مركزاً.

دعونا نبدأ بهذه الصورة.

تخيل أن الشمس في وسط صدرك وأنت تشعر بإشعاعها يصل إلى الرأس وأسفل إلى الرجلين. إن الشمس صورة مثالية رائعة.

حك أنفك، ولكن دع الشمس الموجودة في صدرك تقوم بهذه الحركة. تأتي الدفعة من الشمس. تهبط من الذراع إلى اليد. إن الشمس الموجودة في صدرك تحركك، إنها تحك أنفك.

فالآن تسير الدفعة من الشمس إلى القدمين ويجعلك ذلك تمشي. ابحث عن مهمات متنوعة تقوم بها، ودع الشمس تقوم بكل الأشياء التي تختار أن تقوم بها. اللعب.

استمتع بالحرية التي تأتي من التخلي عن المسؤولية عن الأشياء السهلة التي تقوم بها، فالشمس تقوم بها كلها.

ضع الشمس هنا في الرأس. هل تشعر بتحول في الطاقة؟ انتظرها.

حك أنفك والشمس في رأسك، دع الشمس تقوم بذلك. لديك أشياء أكثر أهمية من القلق بشأن حك الأنف.

العب مرة أخرى. واكتشف الفروق بين تغير مكان المركز.

ضع الشمس في الردفين. حك أنفك ولكن دع الشمس الموجودة في الردفين تقوم بذلك.

إلعب مرة أخرى واكتشف الفروق.

دعونا نجرب نفس الاستكشاف مع الثلج - العكس تمامًا لصورتنا الأصلية.

كأن هذه الشخصية ولدت بقالب ثلج في الردفين أو الصدر أو الرأس. سلم نفسك للصورة، وتقبل ما يأتيك. واسمعه. إننا نبحث عن تغير نفسي. فلا يفيد تمثيل البرودة. فنحن لا نبحث عن ذلك.

لو عشنا خبرة التحول نكون قد صنعنا الارتباط المطلوب بالصورة. إننا نغير النفسية بخيالنا. قد يبدو ذلك بدعة، ولكن تشيكوف يقول "إننا نعلم أننا نعمل في الطريق الصحيح عندما تأخذنا الأشياء التي نركز عليها خارج أنفسنا"، إن الخيال يقودنا إلى خارج أنفسنا، وما نستطيع أن يفعله فهو. يرفع إمكاناتنا وقدرتنا على التعبير عن أنفسنا.

راجع ما فعلت. واسأل نفسك: "ما نوع هذه الشخصية؟"

طالب: بالثلج في صدري شعرت بأنني بعيد عن الجميع. أعني أنني كنت شخصية منقطعة لا أعني أنني لم أستطع الاتصال بل أعني أنني لم أرد أن اتصل. لم أكن في حاجة إلى أحد.

عليك أن تتحرك لتجد السلوك. لا يأتي السلوك من الجلوس والشعور بالأشياء. فهذا الشيء يؤدي إلى الشلل حيث تصبح ملتصقا بعالم الإحساس. كيف ستتفاعل لو كان لديك الإحساس الذي يأتيك من الثلج الذي في صدرك؟

إنه شيء ممتع فلقد خلقت الآن لنفسك نوعاً من العائق الداخلي. ربما تكون هي صراع ولكن عليك أن تتعامل مع العالم.

تحرك بسرعة جديدة - ستأكلو عنيّف. ستأخذ كل شيء تحتاجه، اضبط تغيير السرعة. استمر في الارتباط بالمركز ستعرف سبب تغييرك للسرعة.

غيّر المركز. وضع الثلج في رأسك. واتصل به. ضعه هناك. وأشعر بالتغيير.

قم بإيماءات بسيطة تؤدي إلى إيماءات أكثر صعوبة.

لو سلمت نفسك لذلك ستعرف ماذا تفعل.

اسمح لها أن تحررك.

هل تجد شخصاً مختلفاً عندما تغير المركز؟ ما خبرتك؟ إنك تتغير وتلمب بالمركز. دع ذلك يكون مركز وجودك، مركز الشخصية. كل شيء تفعله يأتي من هنا.

طالب: هل تستطيع أن تربط الشمس بالتمدد والثلج بالانكماش؟

بالطبع، لذلك نعمل مع هذه الصور المحددة وكذلك نقدم التمدد والانكماش مبكراً فذلك مبدأ، وكثير من الأشياء تقوم عليه. إن الشمس تشع للخارج. فهي

تعطي وتفذي. وهي تتمدد بطبيعتها. والثلج بطبيعته يؤدي للانكماش النفسى.

هذه الأشياء مرتبطة ببعضها بشكل سهل وجميل حقاً.

كل شيء مرتبط ببعضه. فالأسلوب يعطي أدوات متعددة الفوائد وسهلة التطبيق على المبادئ الديناميكية.

والآن المركز هو عيون شفرات الحلاقة.

فالميون شفرات حلاقة، وكل الحركات تأتي منها. وتقوم شفرات الحلاقة بكل الأفعال بدلاً منك.

طالب ١: إن ذلك يشعر وكأنه شخص حاد وبارد.

طالب ٢: يحسب.

طالب ٣: متهور.

طالب ٤: منمزل.

طالب ٥: ملاحظ.

الصورة ضيقة ومنكمشة.

احتفظ بنفس الموقع ولكن غير الصورة لنار شمعة في عيونك.

طالب: أشعر أنتى محب وناعم

النيران ناعمة وممتدة تطوق كل شيء.

طالب: ما هي طريقة الحرفية؟ لفرض أن الشخصية لطيفة وأنتك تريد أن تستخدم عينيك كضوء الشمع؟

حسنًا. هذا هو مركز الشخصية - ستكون لك هذه العيون طوال المسرحية. ولا تستطيع أن تحسّ الشخصية بدونها. وذلك يحتاج إلى شجاعة. يجب أن تقول 'بروفة الليلة هي من أجل أن أجد المركز. ويجب عليك أن تغيره مزيداً من الانتباه في عدة بروفات عندئذ يجد مكانه ولا تحتاج أنت أن تركز فيه بعد ذلك سوف يكون هناك.

يجب أن تستخدم ذكاءك وليس تفكيرك. لا تستطيع أن تقول إن الشخصية لها نار في عيونها لأن ذلك كان جيداً في قاعة الدرس، فخيالك سيعملك الصورة ولكن الآن استخدم ذلك فقط وابحث عمّا يعنيه لك اليوم.

طالب: هل يمكن أن تتغير الصورة؟

نعم وستعرف ذلك باللعب بصور مختلفة أثناء البروفة. فمن الممكن أن تغير نوعية المركز، فقط ركّز، وكل شيء سيأتي من هذا المكان. ستريك الشخصية نوع الصورة: لامة، ناعمة، حادة، جافة، رطبة.. إلخ.

طالب: أيمكن أن يتغير المركز الخيالي؟

لو استمرت في تحريكه عبر المكان فلن يظل مركزاً، ولكن نعم، تستطيع أن تفعل أي شيء تريده، أي شيء يساعدك في ابتكار عرضك.

لو فكرت كثيراً في هذه الأشياء ستقع في مشاكل، فالجزء العقلي في المخ والذي يطلق عليه تشيكوف "العقل الصغير" يقول: "هذا غير ممكن ولن أسمع لهذه الأشياء أن تحدث. لو حاولت البحث عن أسباب ستقلته. يجب أن ترى الشخصية في خيالك تتحرك بشكل معين، تستطيع أن تعدد آء يبدو وكأن لديه زجاجة مكسورة في ردفه. "إن الأمر ليس التعبير عن الألم الناتج عنها بل عن أنك قد وُلِدْتَ بزجاجة مكسورة في ردفك. إن هذه حياتك. وعلى الأقل عليك أن تجربها لأن خيالك أعطاك الصورة، يجب أن تثق فيه وتسلم نفسك له، ويمكن لك دائماً أن تترك أية صورة لا تعطي الإحساس الصحيح. إن العمل بالخيال حر، ولو لم تخذعك صورة معينة فمن السهل أن تبدلها بغيرها. ومن ناحية أخرى لو كنت تعمل فقط بعقلك وتفكيرك فمن الصعب جداً أن تترك ما تجده لأن عقلك سيجد طرقاً كثيرة لإقناعك. إن توجيه الممثلين الثابثين على الأفكار التي لا تخدم العرض يأخذ وقتاً كثيراً ويهدر الطاقة. حقاً إنه عمل ضخم أن تمثل بينما يقودك تفكيرك. إن التفكير بكونه عملية مدهشة - إنه يحتاج إلي تضيق مجال الأشياء. أما الخيال فهو متسع متمدد. هو نوع من ضيق الأفق كما إنه نشاط أيضاً يريد أن يحتوي أشياء كثيرة.

إن أصعب شيء في التمثيل هو أن تعرف ما هو ضروري.

إننا نتعلم الأساليب لكي نصل إلى الأشياء الضرورية. ولكننا كممثلين نحتاج إلى أن نعرف الضروري للمشهد وللمسرحية وللشخصية. تستطيع أن تعبر عن أي شيء تريده كممثل، ولكن يجب عليك أن تكون قادراً على أن تعرف ما تريد أن تعبر عنه.

يقول النص ما هو ضروري، ففي هذه اللحظة المحددة في المسرحية يجب أن نكي ثم نضحك هناك.. إلخ . هذا هو الشيء الضروري يجب أن نصل إلى الأشياء ونكون واضحين. فمن الأفضل أن تبقى بسيطاً في أفكارك. إن الاستخدام المناسب للأسلوب سيعقد الإيقاع ويقودك إلى أعمال معقدة.

٤- التفكير والشعور والرغبة:

دعونا نلعب لعبة الليلة كرة مختلفة. لكل واحد كرة يلقيها إلى زميل له ويتلقاها من زميل آخر. إن هناك ارتباطاً على شكل مثلث. تقع المسؤولية على الملقى، اجعل هدهك القلب حتى يتوقع المتلقى أن يتسلم الكرة عند قلبه. وكل منكم ملقي وبالتالي كل منكم لديه مسؤولية.

حاولوا أن تجعلوا كل الكرات تلعب في وقت واحد، وأية كرة تسقط يجب التقاطها لتعود وتتواصل مع اللعب مرة أخرى، سنستمر في الإلقاء والتلقي ودعونا نرى كم من الوقت سيستمر ذلك.

ذلك جيد، فقد كان هناك صراع أولاً، ثم وجيناه ثم استطعنا أن نواصله.

أتشعر أنك يقظ أكثر للمجموعة ولجسمك؟ حسناً، هل لاحظت أي عُصيان أو كُرَات أو طُرُج في العالم؟ بمجرد أن تلاحظ هذه الأشياء في حياتك اليومية تتاح لك الطريقة والتطبيق. إن مسألة العصا والكرة والطُرْحة واقعية للغاية، وستراها لو بحثت عنها. هل وجدتتها في نفسك؟ حاول أن تكون واعياً بذلك، ويجب أن تستطيع أن تفرق بين صفاتك وصفات الشخصية.

طالب: اظن أنتي ربما اكون حساساً أولاً. بمجرد أنني فكرت في دخول العالم.. (إيماءة للرأس).

ألست مفكراً لشيء جيد أن تكون مفكراً، إن الأمر كذلك ولكن لا يعني ذلك أنك لا تشعر. إن ذلك الشخص الذي يفكر كآخر وظيفة له مثل روميو- فهو ليس شخصاً غيبياً. بل إنه كما هو.

إنه لشيء حيوي أن تعرف ما نوعك. لأن هناك أجزاء من الشخصية يمكن أن تذهب لها مباشرة من نفسك، وهناك أشياء أخرى يجب أن تستخدم فيها الأسلوب.

إننا نتحدث عن حياتك. مَكونك في الحياة، وليس في العمل.

دعنا ننظر إلى شيء نعرفه فعلاً لنرى إن كنت تستطيع أن تكتشف شيئاً جديداً فيه. تعامل كأنك لا تعرف هذه المعلومة رغم أنه من الواضح أنك تعرفها.

أرجوك اشعر أن لديك رأساً، وحاول أن تشعر أن الرأس شكل دائري ولا تشبه جزءاً آخر في جسمك. إن هذا هو مكان التفكير. ولكن الآن حاول أن تشعر أن لديك رأساً مرتبطاً بها خط رأسي اسمه الرقبة. أرجوك حاول أن تشعر أن لك رقبة، وبالرقبة تستطيع أن تحرك الرأس، حرك رأسك باستخدام الرقبة، من الممكن أن تقول شيئاً بتحريك الرقبة، شيئاً لا تستطيع أن تقول بتحريك اليدين أو القدمين.

حسناً، والآن حرك رأسك، وقل شيئاً محدداً بحركة الرأس، وكرّر ذلك لتوضح ما تقول، والآن قم بنفس الحركة بسرعة جداً - بسرعة ستاكانو قوية، بسرعة ثم توقف.

هل تقول نفس الشيء الذي كنت تقوله في لحظات؟ حاول أن تفعل ذلك مع إحساس بالراحة. مع أداء الحركة بسرعة لاحظ كيف تصبح أكثر صعوبة بعض الشيء. أطلب من نفسك أن تقوم بهذه الحركة السريعة بإحساس بالراحة. حاول أن تخوض خيرة هذه الحركة بإحساس واعٍ بالراحة. الآن قم بها ببطء. ليجاتوا، ببطء دون توقف. لاحظ أن صنع الحركة أصبح سهلاً.

هل تقول نفس الشيء؟

هناك خط أفقي مرتبط بالرقبة نطلق عليه الكتفين. أرجوك حاول أن تشعر أن لك كتفين وأنه خط أفقي. هناك أشياء تستطيع أن تقولها بكتفيك ولا تستطيع قولها برأسك. حرك كتفيك وقل شيئاً محدداً بالحركة، والآن قم بنفس الحركة بسرعة مرة أخرى، قل لنفسك أنك تريد أن تصنع هذه الحركة بسهولة.

حاول أن تسعد بأنك تتحرك بسرعة وبسهولة. ماذا تقول بهذه الحركة؟

والآن اصنعها ببطء، ببطء جداً ولترَ إن كان ما قلته قد تغير.

مرتبط بكتفين هناك خطان رئيسيان نطلق عليهما الذراعين، حاول أن تشعر بالذراعين. تستطيع أن تحركهما. في أثناء ذلك من الممكن أن تقول شيئاً خاصاً للغاية، شيئاً لا تستطيع قوله برجليك، كرر الحركة وكن واضحاً فيما تقوله بذراعيك وبسهولة، قم بهذه الحركة بسرعة جداً.. ماذا تغيّر؟ والآن اعملها ببطء، ودع جسمك يتحدث لك واسمع المتاح لك الآن.

مرتبط بهذه الخطوط الرأسية ما نطلق عليه اليدين، انظر ليديك وأثن عليهما. ثم انظر إليهما في خيالك، وحاول أن تشعر أن لديك اثنتين من هذا الشيء العظيم الذي نطلق عليه اليدين. تستطيع أن تحرك يديك وتقول شيئاً خاصاً جداً، شيئاً لا تستطيع قوله بركبتك. قم بحركة سهلة بيديك لتقل شيئاً. ثم غير السرعة من عادية إلى ستاكتو ثم ليجاتو.. ألعب واستمع لما يعطيه لك الجسم كمعرفة.. أشعر بروعة اليدين واستخدامهما.

وأيضاً مرتبط بالأكتاف والرقبة هناك كتلة عظيمة كالأسطوانة لأسفل نطلق عليها (الجزع) حيث توجد أعضاؤنا الأساسية خاصة القلب الذي يحميه القفص الصدري. أرجوك حاول أن تشعر بهذا الجزء فيك. تستطيع أن تحرك هذه الكتلة وتقول شيئاً محدداً، تستطيع أن تصفح عنه وتقوم بحركات صغيرة، أو تقوم بحركات كبيرة تتطلب التزاماً. قم بحركة تمبر وتقدم شيئاً محدداً غير السرعة وأدرك أن لك جسماً وأن جذعك يتحدث الآن.

مرتبط بالجذع هناك خط أفقى آخر. نطلق عليه الردفين. من فضلك اشعر بهما وضع كل انتباهك هناك وستعرف فوراً أي نوع من القوة يعيش هنا. اشعر بهذا الجزء من جسمك، وهو يستطيع أن ينفصل عن الجذع ويتحرك بشكل مختلف تماماً. تستطيع أن تحرك هذا الجزء بذاته وتقول به شيئاً. قل شيئاً سهلاً وواضحاً، وسيكون شيئاً جميلاً لأنه سهل جداً.. رائع.. الآن غير السرعة، العب كما سبق. واشعر كيف يكون حالك وأنت لديك ريقان.

مرتبط بالأرداف هناك خطان رأسيان نطلق عليهما الرجلين اشعر أن لديك عضيرين قويين في جسمك، اشعر كيف ينقلانك ويحملانك واشعر بسهولة تحريكهما. استخدم رجليك وقل شيئاً.. كرر ذلك. ثم بسهولة اصنع الحركة بسرعة.. العب بالحركة.. واكتشف شيئاً جديداً عن امتلاكك لرجلين.

ومرتبط بالرجلين هاتان الممجزتان اللتان نطلق عليهما قدمين اشعر بالقدمين وكيف تربطانك بالأرض.. اشعر بالأرض ترتبط بقدميك. اشعر بهما كجزء من جسمك بعيد عن رأسك ورقبتك. امش بقدميك، ولاحظ كيف تدفع الأرض أثناء السير، وكيف تجعلك الجاذبية تسقط، ثم تلتحق نفسك بقدميك لتتقدم إلى الأمام بانتظام. تستطيع أن تتوقف عن المشي، وتستخدم قدميك - أو قدماً واحدة - لنقول شيئاً لا تستطيع أن تقوله برأسك. العب بالسرعتين وغيرهما واكتشف شيئاً جديداً عن قدميك.

والآن امش في الغرفة، واشعر بنفسك ككل بهذا الشكل الأدمي الذي يملك كل هذه الأجزاء. أشعر بكل هذه الأجزاء تعمل معا كوحدة وأنت تتحرك. قم بإيماءة

كبيرة باستخدام كل جسمك، إن كل الأجزاء تتحرك كوحدة متكاملة.

حسنًا.. الإيماءة كاملة بالجسم، جرّبه الآن بسهولة حتى تكون الإيماءة حرة وكبيرة وسهلة.. شغ هذه الإيماءة واستخدم كل جسمك لتقوم بها. والآن استخدم سرعات مختلفة. واشعر أن حركاتك متجانسة.

أدهش نفسك واسمع جسمك.

ماذا يعني أن تفعل ذلك؟ قم بالإيماءة وأثناء الإشعاع قل ذلك "عندي جسم، وجسمي معبر".

كرّر ذلك رغم أنك تعرف ذلك من قبل. فالكلمات ستؤكد الشعور الخارج من الإيماءة أيّما تكون.

حسنًا؛ دعونا نتحدث بعض الشيء.

انظر لما حدث الآن عندما قلت ذلك. هل لاحظت التغيير في مواقفنا؟ هل رأيت كيف نزلنا كلانا إلى نوع من "موقف الاستماع" هل لاحظت هذا النوع المعتاد من الوقوف؟

لا؟ إننا لا شك نلاحظه بصفة عامة. فنحن ننزلق إلى هذه المواقف المعتادة بلا وعي حتى ننكر أن لنا أجساماً. وبصفة عامة هذه مواقف شديدة الانكماش وغالباً ما تكون متوترة ولكننا لا نلاحظ مدى توترها. وفي هذا الشد تتسرب الطاقة.. إننا نترك فوراً الإحساس بالجسم ونفكر فيما يقال. منذ لحظة كنتم

في أجسامكم تماماً، كنتم موجودين في الفضاء وأنتم تشعّون الطاقة وأنتم تشعرون بأنفسكم كوحدة متكاملة، والآن إننا حزمة من الرؤوس.

إنني لا أحاول أن أخرج منك ذلك، تستطيع أن تقف بأي شكل تحبه ولكن عادات كهذه تقضى على وعيك المادى.

دعوني اقترح أنه عندما نكون معا في هذه الغرفة قم بشيء كل خمسة دقائق عندما تتذكر. ضع نفسك في موقف سخيّف أو أحرق أو لطيف أو سهل أو غير مشدود. إنها لعبة ممتعة سنلعبها الليلة. دع ذلك يكون مذكراً لك بأنك تملك جسماً. وأنت في هذا الموقف السقيم السخيّف قل بصوت مرتفع "لدي جسم" وبالنسبة لي ممكن أن تفعل ذلك أثناء أي تدريب أو بعده أو أثناء حديثي أو أثناء الارتجال. سنفهم جميعاً وسنشجع بعضنا بوعي مادي جديد. حاول ألا تكرر نفس الموقف لأنها ستصبح عادة. مرة أخرى دعونا نجرب أن نظل معه، ونغيره كل مرة. إننا نعمل مع شخصية تتطلب رغبة حقيقية في تحويل إحساسنا بأجسامنا.

ها هنا بعض المعلومات التي قد تجدونها ممتعة، إنها ليست خاصة بميشيل تشيكوف ولكنها تساعد في إيجاد المركز الخيالي:

- قمة الرأس هي الجزء المفكر في مركز التفكير.

- الفك هو جزء رغبة مركز التفكير.

- العيون - جزء الإحساس بمركز التفكير.

- اليد - تفكير.

- الأصابع - تفكير.

- مركز اليد - شعور.

- بطن اليد - رغبة.

- مقدمة الذراع - شعور.

- عضلة الذراع - رغبة.

- الكوع - رغبة.

٥- الرغبة تحت شجر الدردار:

والآن هاتان الشخصيتان ابن Eben وأبى Abbie ماذا تظن نوع كل منهما؟ هناك ثلاث شخصيات في هذه الدراما ماذا لو أعطينا وظيفة لكل منهم؟ حتى لو كان لن يدرس أحد شخصية كابوت Cabot فليس شيء سيء أن نفكر أين يتلام مع الكل. يجب أن نستطيع النظر لكل، بمجرد إحساسك بالكل تستطيع أن ترى التفاصيل وتفصلها لو احتجت ذلك ولكن يجب أن تعرف الكل كي تجمعه مرة أخرى. وكأنك تصنع شكلاً من قطع متبثرة. تظل تنظر في الصندوق لنرى الصورة، كل الصورة.

طالب: أظن أنه يجب أن يكون كابوت نوعاً ذا رغبة بسبب كل شيء حققه في حياته، المزرعة والمال. كان كل شيء من صنعه ويوضح هذه النقطة للجميع.

يبدو ذلك سهلاً وواضحاً بما يكفي، اتفق معك أنه نوع ذو رغبة. إننا بالفعل نعرف شيئاً عن هذه الشخصية وكيف توظف في الكل وبالتالي ماذا عن ابن؟ ما نوعه؟

طالب: إنه شديد الصلابة مع كل من أبى وأبيه. أظن أنه نوع ذو رغبة. أيمكن أن يكون هناك اثنان من ذوى الرغبة في نفس المسرحية؟

نعم، يمكن أن يكون هناك أي عدد لازم من الأنواع ذات الرغبة لتعبر عن القصة. ولكن من أين - تظن - تأتي هذه الصلابة؟ ما الذي يثيرها فيه؟ نستطيع أن نراها منذ بداية المسرحية.

طالب: يجب أن يكون نوعاً حساساً، فهو يشعر أنه مخدوع بوجود أبى ويكره الرجل العجوز جداً، وكان يحب أمه بشدة، إننا نعرف ذلك مباشرة. يبدو ذلك بالنسبة لي مشاعر قوية.

. اتفق معك. إنني أراه أيضاً كعوع حساس، تذكر أن تكون إنساناً ويجب أن تعمل كل الوظائف الثلاث. إننا نهتم هنا أن نجد النظام الذي تشغله الوظائف. إننا نستطيع أن نرى بدون تحليل أن ابن يعمل أولاً بدافع مشاعره، ثم يؤدي، وأخيراً يفكر، وذلك شيء ضخم. فهذه المعلومات - إذا طُبِّقَتْ بشكل جيد - تفتح الكثير من الأبواب للممثل الذي يلعب دور ابن، وقد تحل مشاكل وتكون مصدراً

للإبداع الحقيقي إذن.

ماذا عن شخصية أبي، ما نوعها؟

طالب: هل تتبع النوع المفكر فقط لكون الأشين الأكبر ذوي رغبة ومشاعر؟ هل علينا أن نجعلها نوعاً مفكراً كأساس؟

لا، إنك تختار أفضل كلمات لقول القصة ولكن دعني أقول ذلك أن أوجين أونيل Eugene O'Neill كاتب مسرحي عظيم دون أي جدل. وبالتالي غالباً ما يخرج من مثل هؤلاء الكتاب ترتيباً بارعاً في مسرحياتهم. وأياً كان العمل واعياً أم لا بالنسبة لهم فلا يهم. فهذا النوع من الإفصاح غالباً ما يظهر في أعمالهم، إنه تداخل هذه الوظائف الثلاثة الذي يصنع الحياة أو الدراما، وبالتالي يساعدنا البحث عنها ومعرفة ما إن وجدت. أن مسألة التفكير هذه والشعور والرغبة تخلق أوعية كبيرة تحتوي كل العمل.

ماذا تقول عن أبي؟ هل هي مفكرة، حساسة أو ذات رغبة؟

طالب: إنها تأتي وتريد المزرعة. وكل شيء يبدو هو الحصول على المزرعة بأي شكل من الأشكال، تتزوج كابوت وتقوم بدور الزوجة والأم. أنها تعمل على خداع ابن. إنني أراها كنوع ذي رغبة.

عندما تتكشف لنا هذه الشخصية، فإنها تروي تقول لنا قصة عن الماضي وأحلامها وأفكارها عن أشخاص آخرين وعن نفسها. نفهم أن لديها خطة لأخذ هذا البيت لها. لقد فكرت في الزواج من كابوت، لم يكن ذلك أمراً مفاجئاً، فهي

طوال الوقت تحسب كيف تخترق حياة ابن إنها تفهمه لأنها تفكر فيه.. وتقول له إنه سيرضخ لها قبل ذلك بكثير. لأنها تراه تتوقع حدوث ذلك في خطتها الا تراها كنوع مفكر؟ ... نعم؟

هكذا تنظيم الشخصيات الثلاث ها هنا في هذه الدراما، سيساعدنا ذلك في رحلتنا المادية إلى إدراك هذه الشخصيات.

والآن استخدم العصا والكُرة والطُرْحة (القناع) لاستكشاف هذه الشخصيات.. سنستخدم هنا العصا لإبي. والطرحة لابن فما يمكن أن يكون نوع الطرحة؟.

تذكر حركة الطرحة؟ إنها ناعمة ومرنة مثل الزرع المائي، لديك الكثير من الإمكانات للصورة التي تعمل بها.. إننا نعلم من القراءة أنه غريب اجتماعياً، وأنه صبي في المزرعة، إن والده يشكو من رُفْته مقارنةً بإياه بنفسه، لكنه يحتل أعباد إدارة هذه القطعة العنيدة من الأرض. خذ كل الحقائق التي جاءتك من قراءة المسرحية وحاول أن تستخدمها لتجد هذه الصورة المحددة للطرحة التي تنتمي لابن.

يجب أن تفعل النساء نفس الشيء لأبي ابحت أنت عن العصا التي تناسبها، فالحركة طويلة مستقيمة، قاسية إلى حدٍ ما، وضارية بعنف.. هذا عمل تمهيدى للشخصية، إنه ليس الشخصية في حد ذاتها بل النوع فقط.. فنوع العصا أو الطرحة المحدد سيساعدك أن تقترب.

ركز على الصورة ثم تستطيع دمجها، يجب أن تضعها في جسمك.

إن عملية الإبداع كما يراها ميشيل تشيكوف هي:

الخيال - التركيز - الدمج - الإشعاع - الإلهام .

إننا هنا في بداية العمل وأنت ساخن بالفعل بالأسئلة والإجابات، إنكم تتحركون و تحاولون أن تجدوا بأجسامكم هذه الأشياء البسيطة. ويجعلك ذلك نشطاً وراضياً ويتعلق بك العمل بالتحريات المادية.

تتواءم النفسية مع الجسم. وبالحركة في هذا الطريق ستكتشف أشياء وتحصل عليها.

يشير هذا الدفء في العمل رغبتك في التمثيل لأن ذلك يأتي من إبداعك الفردي، عندما تدمج الصورة، تعيش معها في جسمك.

إنك تريد أن تصبح قادراً على أن تقول لنفسك "أخذتني الصورة". يجب أن تعطي نفسك للصورة وأن تحرك الجسم الحي نحو الصورة. عندئذٍ سوف تحرك وتدهشك وتخبرك.

٦- الفلم والإيماء النفسية:

قل هذه الجملة "اشرب الماء، إنه جيد". قل ذلك عدداً من المرات حتى تعرف المعنى الحقيقي للكلمات التي تقولها.

والآن اصنع إيماءة كبيرة تعبر عن الهدف الحقيقي من الكلمات. حركة واحدة وليس بانتومايم. حاول أن تجد أساس الفكرة والشعور بها كلها فهي بسيطة للغاية وبالتالي يجب أن تكون سهلة.

اسأل نفسك إن كانت الحركة معبرة حقاً عن كل شيء. ولو لم يكن الأمر كذلك عليك أن تغير الإيماءة.

استخدم الإطار الفني. دعنا نبدأ بالجسم الحي، ثم بالجسم البدني يلتقط الحركة، دع جسم الحياة يستمر في الإيماءة وراء الجسم البدني، ومع إشماعة قل "أشرب الماء، إنه جيد".

طالب: أشعر بالطاقة عندما أفعل ذلك وكأنني مرتبط بشيء حقاً.

يجب أن تكون لدينا مجارٍ للطاقة خلف هذا العمل والإيماءة تفتح لنا هذه المجاري.

طالب: لا أعرف إن كانت إيماءتي حرفية "أم لا".

أشعر بالقوة بالإيماءة؟

طالب: نعم.

فهي الآن جيدة وستجد الأفضل فيما بعد، والآن اصنع الإيماءة بالجسم الحي فقط واستمر في ذلك وتحديث عندما يتحتم عليك ذلك.

يجب أن تدع الجسم الحي بعد الإيماءة، ويقوم بها أولاً قبل الجسم البدني.
إنك تدرب الجسم الحي على أن يعرف الإيماءة، إننا نستخدم الجسم البدني
لنجدها، وجسم الحياة لتتعلّمها. وبعد أن تفعل ذلك يستطيع أن يفعلها الجسم
الحي ويستخدمها.

ماذا تفعل وأنت تقوم بهذه الإيماءة، ما شعورك؟

طالب ١: معط

طالب ٢: محب

طالب ٣: مانح

طالب ٤: مثبت

طالب ٥: أنتى أقول ثق بي.

ماذا تفعل وأنت تقول لشخصٍ ثق بي؟

طالب: إنتي أعطيهم جزءاً مني.

انظر ماذا تفعل هنا لتجد الأصل. إننا نتحدث عنه بشكل مختلف - من الباب
الخلفي - هذا ليس أصل الشخصية ولكنه الفعل. وغالباً ما يُطلق عليه الممثلون
الهدف.

هذه إحدى الجمل الأصلية للحدث، إنه يعطي. "أنا أعطي" هي الجملة.

قد تعطي شخصاً لكمةً في وجهه وآخر قبلةً في الشفاه. فجملة "أنا أعطي" البسيطة فعل، وهي إحدى الأفعال الستة الأصلية.

الإيماء حركة واحدة. اجعلها نشطة قدر الإمكان، واستخدم جسمك قدر الإمكان أنتشر بالمطاء يسير بداخلك؟

- طالب: أشعر بشيء، ولكني لا أستطيع أن أحدد ما هو.

إذن اتبع الدفعات التي تأتي من هذه الحركة.

عندما تقوم بالإيماء بالجسم البدني اسمح للجسم الحي أن يشع قبل أن تتكلم.

إن الإيماء النفسية نوع من السؤال، وتأتي الإجابة في الإشعاع - عندما يشع الجسم الحي بالإيماء، فإننا نصنع موجة طاقة للنص.

عندما تقوم بالإيماء كإيماء داخلية بالجسم الحي فقط تستطيع أن تقول السطور في نفس وقت صنع الإيماء لأنك مرتبط بالطاقة وتشع موجتها.

تستطيع أن تحدد أي فعل وتجده في هذه الأفعال الستة.

كل الأفعال مرتبطة بشكل ما: أنا أعطي أنا آخذ، أنا أريد، أنا أرفض، أنا استسلم، أنا متمسك بموقفى.

ماذا تفعل وأنت تقوم بهذا... هذا العطاء؟ لو أردنا العمل مع الفعل، فإننا نريد أن نستخدم أشياء نندوqها.

طالب: شعرت وكأنني أنكبُ عليها.

هذا شكل من العطاء.

إذن يجب أن تبدأ بما تفعله للشخص الآخر - تكبُ عليها، إذن لتري ما هو الانكباب علي شخص - سيكون أحد الأفعال الستة الأصلية. وفي هذه الحالة إنه عطاء بالتأكيد. أترى ذلك؟

لو ذهبت إلى الأصل مباشرة، تصبح عقلاً جافاً وعاماً، ابحت عن الفعل الدقيق وسيقودك إلى الأصل والإيماء الصحيحة.

دعنا ننظر لذلك للحظة ونري لو كنا نستطيع أن نجد أصل إيماء محددة، حُدد فعلاً:

- تتجسس = أخذ.

- يقذف = أعطى أو أيضاً أخذ.

- يتحدى = أعطى.

- يقتل = أعطى أو أخذ يعتمد على الأحداث.

- يجادل = أتمسك بموقفي.

- يريح = أعطي.

- يناشد = أريد.

أعطانا تشيكوف خمسة إيماءات أصلية لتحري هذا العالم من الأفعال.

تدفع - تجذب - ترفع - تلقى- تقطع. إنه نوع الإيماءة الذي يعطي خصوصية للفعل.

عش الإيماءة واتبع دفعاتها - استمر في الإيماءة لبعض الوقت ثم اخرج للحياة خارجيًا باتباع الدفعات من الحركة الداخلية.

طالب: كل رد فعل مختلف الجذب من الأرداف مقابل للجذب من الرأس - هل هو شكل؟

إنها طريقة لإيجاد الضروري، ومعرفة الضروري هو الجزء الصعب -عندما تجد ذلك تكون لديك أدوات الحصول عليه.

طالب: يجب أن افترض، ولكني لا أعرف ماذا أفعل.

كيف يفتخر شخص؟

طالب: هل أجد الفعل أولاً أم الإيماءة؟

إنهما نفس الشيء. في النهاية يجب أن تكون إيماءً داخلية. يجب أن تقوم بالإيماء داخلياً.

طالب: إذن هل ذلك هو المركز أيضاً- يمكن أن تضعه في المركز أيضاً

نعم يمكن ولم لا تجريبه؟

بمَ تفتخر؟

طالب: امتلاك الكثير من لا شيء - المكسب.

لافتخار عطاء أيضاً، هل ترى ذلك؟

تمدد في هذه الإيماءة - تمدد في "أعطي".

يجب أن تنظر إلى كل شيء كحركة فمثلاً ما هي حركة الحب؟ إنها عطاء وتمدد.

إنها دائماً حركة نحو المحبوب. إنني استمر في الحركة نحو محبوبتي. يرسل إليه قلبه، هكذا نقول كل محب يرسل قلبه إلى الآخر، ثم يتقابلان في منتصف الطريق ويجدان بعضهما خارج أنفسهما.

لو كان ذلك حباً حقيقياً، ثق أنه سيرجع وكله حركة.

الأرض في حركة والهواء والماء، إنها تتبع قوانين محددة. وكائنات على

الأرض فإننا نخضع لقوانين الحركة.

طالب: أظن أنها تفريه في الحوار الطويل عن القلب.

تفري، ما هي إيماءة ذلك؟

طالب: الجذب؟ الأخذ؟

نعم، إنه جذب دائم معتاد في شكل خفي وحسّي ولعوب.

الجذب والشد أشياء أساسية مفيدة.

نشعر فيها فوراً بنعم أولا . من الممكن أن نرتجل المشهد ككل "بنعم" و"لا".

هذه مراحل تطور عمل الإيماءة.

١- ابحث عنها بالجسم البدني وطورها حتى تشعر أنها تثير شيئاً فيك.
يجب أن تثير ما تبحث أنت عنه.

٢- والآن استخدم الجسم الحي لتبدأ الإيماءة ثم اتبع ذلك بالجسم البدني
عندما تصل لنهاية الإيماءة مادياً، استمر بإشعاعها بالجسم الحي. هذا هو
الإطار الفني.

٣- بعد فترة حاول أن تقوم بالإيماءة بالجسم الحي فقط. واتبع الدفعات التي
تتحرك داخلك. سيحيي جسمك بإعطاء أو أخذ أو أي شيء تفعله.

٤- ابحث عن النوع، ستكون نوعية الحركة هي التي تعطيك فعلاً محدداً.

استخدم إيماءة "أنا آخذ" التي طورتها وقمّ بأدائها بحرص. عندما نتعامل مع النوع يجب أن نقوم بها مائة بالمائة. توضع ١٠٠٪ من الجهد في صنع الإيماءة، انظر بحرص أين تقودك، إنك تعرف الإيماءة وبالتالي تستطيع أن تركز على النوع أو قانون الصنع، والآن هذه الإيماءة خاصة جداً وتوقظ بداخلك طاقة محددة من السهل اتباعها فاتبعها وقل لها نعم.

طالب: إن صنع الإيماءة بحرص يجعلني على وعي شديد بما يحيط بي، وربما يكون ذلك أنني لست في أمان شديد.

هل تتحدث عن نفسك بالفعل أم أن الشخصية لا تشعر بالأمان؟ أقصد هل كانت خبرة ممتعة أم لا؟

طالب: نعم كانت ممتعة ومشجعة استطعت العمل بها.

عندئذ يبدو ذلك جيداً، شيئاً قنياً. وهذا ما نرجوه. إننا نريد أن نجد السعادة في التمثيل لنجعله حدثاً إبداعياً.

طبّق هذا التسلسل.

- إيماءة "آخذ"

- إيماءة آخذ بحرص

- إيماءة أخذ بحرص من الرأس (مركز التفكير)
- إيماءة داخلية - اصنع حركة واحدة خارجية آتية من حركة داخلية.
- اصنع نفس الإيماءة من الصدر (مركز الإحساس).
- اصنع نفس الإيماءة من الردفين (مركز الرغبة).
- الآن غيّر النوع إلى إهمال.
- حرك الإيماءة بإهمال من مركز التفكير.
- والآن اجعلها إيماءة داخلية. ما هي الدفعة؟ اتبع ذلك، إنها ملكك لتحصل عليها وستخضعها ثم بأدائها ١٠٠٪ بإهمال .
- اتبع ذلك في أي فعل هناك لحظة يمكن أن نطلق عليها أعلى نقطة.
- ويمكن أن نطلق عليها أعلى نقطة. طبق الإيماءة، الآن بكل انتباهك أين تجد بالضبط أعلى نقطة للأخذ في الإيماءة؟ في أي نقطة تجد أقصى طاقة وأكبر ركلة؟ قد تختلف النقطة عند كل منهما، انتبه وحاول أن تجدها.
- عندما نعمل مع جسم الحياة نستطيع الدخول إلى خيال الزمن / المكان، نستطيع أن نستمر في حركة صغيرة لوقت طويل.
- لو نظرت للإيماءة ككل ستجد لها بداية ووسط ونهاية، ولأن لها نهاية من

الصعب أن تستمر، ستشعر أنك مجبر علي أن تعيدها وتعيدها.

لا يوجد هناك حقاً الكثير ليشارك للاستمرار، وعندما تجد النقطة الحلوة وتميشها ستجد فيها الحيوية والإبداع.

من الممكن أن تعيش في كمية قليلة من الحركة لمشرة دقائق: اسمح لنفسك بأن تقوم بشيء خارجي آتٍ من الإيماءة الداخلية. وأثناء التطبيق حاول أن تتحاشى الكلام حتى تشعر أنك مجبر عليه.

اتبع الدفعات حتى يُترجم الحدث الداخلي إلى التعبير الخارجي. لا تنتظر عند أعلى نقطة. دعها تكون حركة مستمرة ولكن في مجال صغير. فهو لا يزال حدثاً. إنه خيالي، ولذلك نستطيع أن نستمر فيه. إنه ليس إعادة مرة بعد مرة إنه يعيش فيه.

دعنا نجرب التدريب السهل لنُدلل على ما أقصده ضُمَّ يديك الاثنتين في قبضة شديدة وأَعَصُرْ قبضة اليدين بشدة متزايدة، ولاحظ التغيير الذي سيحدث لك وأنت تفعل ذلك.

لو استمرت في عصر يديك سوف تصبح مشدوأس كل شيء سيموت. إن ذلك ممتع، وسيوضح لك أنك يجب أن تبقى غير مشدود. فطاقة الجسم لن تعمل وأنت سوف تصبح مشدوداً. ولن تتلقى الدفعات، لأنه لا مجال لهما في العضلات المشدودة. والآن باستخدام يديك الداخلية اصنع قبضات واسعصرها بشدة واليدان الخارجيتان خاليتان من الشد.. إنك الآن تستمر في حركة صغيرة، حركة

داخلية، استمر في ذلك بضع دقائق، قل نعم لما يمر بك من خبرة كنتيجة لهذه الحركة الداخلية، وطلما بقيت مرتبطاً بالحركة ويدون شد عضلي ستلقى معلومات ودفعات وأحاسيس.

لو خلّلت صنع القبضه ستري أنها حركة صغيرة جداً. قد تمشي اللحظة باستمرار داخلياً. أتوافقني على أنها خبرة مستمرة؟ أترى سهولة فعل ذلك؟ إنه ليس شيئاً معقداً وأنه يعطيك الكثير.

طالب: أشعر وكأنني أريد أن انفجر وكأنني شخص خطر، شخص يحتاج إلى الدمار.

- هل جسمك مشدود؟ لا ؟ حسن كذلك نستطيع أن نعمل مع استمرار الإيماء،

دعنا نرجع إلى إيماء "أنا آخذ". قم بهذه الإيماء مادياً، ثم تحرك وابحث عن الحسية في طريقة الحركة.

والآن ابحث عن النقطة الحلوة. وكن واضحاً في ذلك. ستجدها لو بحثت عنها. وبمجرد أن تجد النقطة الحلوة، قم بها بالجسم الحي حتى تستمر في الحياة أو تختبر النقطة الحلوة.. إنه أمر بسيط يمكن الاستمرار فيه، لاحظ كيف أصبحت مملوءاً بالرغبة في الأخذ، الحاجة للأخذ، وتعرف كيف تأخذ لأنك دائماً تأخذ داخلياً، إن جسمك حيم جداً. بسببه. لقد وجدت طريقك في حياة زائدة، إنك معبر وحر بجسمك ولست مملأ بحياة أقل.

يذكر الجسم كل شيء لذلك يستحق العمل على الإيماءات. ستجدهما عندما تحتاج إليهما. قد ينسي العقل وقد يكذب ولكن الجسم يتذكر دائما ويقول الحقيقة.

كل شيء صغير تضعه في الإيماءة سيؤثر في الرسالة التي تحصل عليها. لو كانت الرأس لأسفل أو لأعلى، ولو كانت الأيدي مغلقة أو مفتوحة ولو كان الذراعان فوق القلب، أو في مستوى القلب أو أسفله.

يضع إبن Eben الكثير من الطاقة في رفضها.

يقول أصل الرفض أنى انتهيت. اتركه ولن انظر إليه مرة أخرى، إنني أرفضه.

بعض الإيماءاتك ممتعة، يجب أن تستكشفها جميعا. ورغم أنها ممتعة فقد لا تمدك بالشكل الصحيح، يجب عليك أن تسمعها عن قرب. ماذا يعنى أن تلتفت برأسك وظهرك راكما وتضع يديك على وجهك بينما تحجب إحداهما رؤية الشيء/ الشخص؟ كيف يختلف ذلك عن مجرد الوقوف ثابتاً وحجب الرؤية بيد واحدة ولف الظهر والرأس؟ إنني متأكد أن هناك فرقاً شاسعاً بين طريقتي الرفض، أيهما مناسب له في هذا المشهد؟

في الوقت المناسب تضعف مقاومته، ويستمر في المقاومة ولكن بضعف أكثر لأنه يشعر أن عليه أن يقوم بذلك. إنه متحفز ضد عدوه. ولكنها تبدأ في تدميره بكل طرق العطاء وبعض طرق الأخذ أيضا. دع كل مجاري الرفض تسير من

خلال الجسم حتى يحدث شيء، من الجيد أن تكون لك هذه الخبرة ولكي أبحث عن معناها، دع جسمك يجد معناها.

في المشهد. الثاني في البهو، لقد خسر هذه الحرب وبدأت واحدة جديدة بداخله. لقد قاومها كثيراً، حتى أنه أخيراً عندما خضع لها كان ذلك بقوة شديدة. إن كل مقاومته قد أنتجت نوعاً من السد في نفسه، وفي هذا المشهد ينهار السدّ.

”من“ هي الشخصية؟ ”ماذا“ هي الإرادة؟ ”كيف“ هو الحس؟

حاول أن ترى الحركة، حاول أن تراها مجردة، كرقصة إذا كنت تريد: حاول أن تفهم كيف يتحرك هؤلاء الناس معا. من الذي يدفع، ومتى؟ من الذي يجذب؟ ما هي رقصتهم؟

٧- سمات الحركة:

يجب أن نعمل على الجودة اليوم وسوف نعمل عليها بشكل حاد جداً، في الواقع بشكل أصلي، قد أعطانا تشيكوف من خلال كتابه أربعة طرق مميزة للحركة واستكشاف الحركة. إنها أربع سمات رائعة، لأنك عندما تعمل على هذه الطرق الأربع، فإنك تعمل على عدد لا يحصى من طرق الحركة. ومن المهم أن نتذكر لذلك الآن، لأنه عليك أن تأتي بالجودة للإيماءات النفسية التي تصنعها. وكما قلت في الدرس الأخير، فإن الجودة تعطيك الجودة الفعل المحدد المطلوب.

تقابل السمات الأربع العناصر اليونانية: الأرض والماء والنار والهواء.

دعونا نبدأ من الأثقل إلى الأخف. سنبدأ بالأرض ويطلق تشيكوف على هذه السمة الحركة القولية. تخيل أنك تقف على طمي مبتل، أشعر بمقاومته وأنت تحاول الحركة فيه. يستخدم تشيكوف كلمة قَوْلَبَة لوصف الحركة، ولكن كلمة حفر قد تكون مناسبة أكثر لأنك ستتحرك وكأنك تتحت الهواء نفسه. إن الهواء حولك هو الطمي عليك ونحته أو قولبته.

أشعر أن الهواء يقاوم حركتك وأنت تفرز في الطمي ثم ترتفع مرة أخرى. مع نهاية كل حركة تبدأ حركة أخرى. تنفس، تنفس، تنفس أشعر بالراحة وأنت "قولب" الحركات؛ إنك تعمل مع المقاومة ولكن حاول ألا تتوتر أثناء ذلك. فمن الممكن العمل مع الإحساس بالراحة. تستطيع أن تحتل مساحة لأعلى، وتتحرك لما بعد حدود قدرتك. الآن وأنت منفرد تماما حتى الرأس في الطمي انحنت أشكالا هندسية كبيرة في الفضاء. لا تستخدم يديك فقط. استخدم كل جسمك، رقبتك ورجليك وقدميك ومنكبتيك.. إلخ. تأكد أنك تفهم أن الحركة كذلك ليست مجرد الحركة ببطء بل الحركة ضد مقاومة. عندما تشعر أن جسمك يفهم حقا هذه الطريقة في الحركة دع سمة الحركة تغتفي من الخارج ولكن زودها في الداخل. إن الجسم الحي الآن يتقولب. ابحث عن كرسي وأجلس عليه. هذا الكرسي غير مريح، حاول أن تبحث عن الراحة بالحركة في الكرسي، قولب الحركة داخليا عليك فقط أن تجعل جسمك البدني يتبع قولبتك الداخلية. ابحث عن سرعتك في الاستمرار في الحركة خارجيا ولكن ابق مرتبطا بالقولية الداخلية. استمر

في زيادة السرعة الخارجية والاتصال بالقولية الداخلية اجلس هناك للحظة وانظر إلى شيء ثم أشر إليه وقل "انظر". قلب حركة الإشارة داخليا. ماذا يعطي ذلك لإيماءة الإشارة؟ هل لذلك قيمة محددة بالنسبة لك؟

يتعلق الأسلوب كله بالحركة. إنك سوف تتحرك كل الوقت. انظر للسمات النفسية التي تستطيع امتصاصها من الحركات.

ماذا يشبه هذا الشعور؟

طالب: أنه صعب

ما هو الصعب؟ أن تحرك جسمك كذلك، أم أن تحرك الجسم الحي كذلك؟

طالب: كيف استخدم ذلك؟! اشعر أن لدي صعوبة في فهم القيمة، لا أظن أنني أستطيع الحركة كذلك أبدا.

يجب أن تتذكر أننا نتحرك من أجل امتصاص القيم النفسية من الحركة. أي شيء تكتشفه بحركة الجسم بشكل محدد أو طريقة معينة يمكن إيقاظه بالحركات الداخلية. أظن أن ما يصعب الأمر عليك هو تفكيرك فيه قبل عمله. وبالتالي تسمح للشكوك والمقاومة العقلية أن تزحف لداخلك. أرجوك حاول مرة أخرى، وَصِّعْ كل انتباهك في كيفية مقاومة الفراغ لحركتك. اشعر بنوع الجهد المطلوب من الجسم للحركة ضد هذه المقاومة. وسنجد طريقة لاستغلالها فيما بعد. عليك فقط أن تعيش خبرة ما يحدث لك ولجسمك ولنفسيتك.

التفت برأسك (القولبة) وانظر لشخص، ثم التفت مرة أخرى وانظر لشخص آخر.

حاول الكلام الآن فمن الممكن أن تقولب السطور. استخدم مونولوجاً تعتاد عليه. ستقوله بشكل جديد ولا تقلق لو بدا الأمر غريباً، حاول أن تفعل ذلك فقط وراقب النتيجة. قد لا تكون الطريقة التي تريد أن تقوم بها، ولكنك مرة أخرى قد تجد شيئاً جديداً لم تفكر فيه أبداً عن هذا النص. إنها مجرد تجربة مليئة بالألماب. تخيل أن الكلمات تخرج من فمك كلمات مشكلة... لها شكل ومكان في الفضاء وكأنك تستطيع تقريباً أن ترى الكلمات وهي تخرج من فمك كأشياء مشكلة بالفعل.

كيف كان ذلك؟ الكلام مثل ذلك؟

طالب: ممتع. ولكن مع تشكيلي للكلمات كنت أشعر أنني أركز على الكلمات وفقدت سياق النص.

أستطيع أن تكرر ذلك؟ لم أفهم ما قلته.

طالب: مع تشكيلي للكلمات كنت أشعر أنني أركز على الكلمات وفقدت سياق النص.

آسف، لا أفهم ما تقول. ماذا قلت؟

طالب: قلت إنني مع تشكيلي للكلمات شعرت أنني أركز على الكلمات وفقدت سياق النص.

ماذا؟

طالب: فقدت سياق النص.

ماذا؟ لا أفهم

طالب: قلت....إلخ.. إلخ

أننى فقط أمزح معك. هل رأيت كيف بدأتُ الكلام معي؟ كيف بدأتُ مدّ الكلام لتصبح أكثر وضوحاً؟ بشكل حرفي، كان يقابل ما تقوله بمقاومة (لم أفهمها) وبالتالي فقد بدأت وبشكل طبيعي قولبة الكلمات حتى تصبح الكلمات واضحة وبالتالي أفهمها أنا.

أرجوك لا تفكر كثيراً الآن في هذه الأشياء، فسيكون هناك وقت لذلك. حاول أن تجده أشياء سهلة واكتشف ما يمكن أن تعنيه.

لقد قادتك توأ إلى شكل طبيعي لاستخدام ذلك. هل تعرفه؟ إنها تخلق إحساساً بسيطاً. أليس كذلك؟ ومن الممكن حقاً أن تقوم به، أن تقوم به حقاً ثم تتلقى منه طريقة رائعة لتعبّر بها عن نفسك. إنها وسيلة ولكنها ليست بدائية. إنها وسيلة راقية للعمل على الشكل وإعطاء نوع من النظام لعملك.

تكلم مرة أخرى وقولب السطور.

سأصفق وستقول أنت الكلام الطبيعي. وأصفق مرة أخرى فتعود لقولبة الكلام.

ماذا حدث هنا؟

طالب: مباشر وحاد. مثل إلقاء الشخص الآخر بالكلمات في الرأس.

أشكّل الكلمات كي تكون واضحة.

يجب أن تستطيع استغلال ذلك. فالعمل دائما خاص بالمثل. وتأثير ما نقول أو نفعل على الشخص الآخر. وكيف نحتاج إلى أن نكون محدّدين.

أصنع هذه الحركة برأسك (التفت من اليمين إلى اليسار). والآن لا تحرك رأسك ولكن حرك الجسم الحي.. إن "الرأس الداخلية" تقابل المقاومة.

بم تشعر؟ ماذا يحدث لك؟ ترجم الحدث الداخلي إلى خبرة خارجية.

طالب: الفعل يخبر بالقصة.. تغيرت العلاقات

امش كي تشعر بمقاومة القولبة ولكن ليس ببطء بالضرورة. امش بسرعة قدر الإمكان مع المقاومة.

عندما أطلب منك القولبة لا يجب أن تكون بطيئا. إن الحركة الداخلية تقولب والحركة الخارجية سريعة. ماذا يحدث بعد؟

هذا عظيم بالنسبة لفيلم سينمائي، قم بالشئ الداخلي فقط، والكاميرا ستلتقط كل السمة الداخلية.

دعونا نذهب لسمة أخرى. سنطلق عليها المجرى. إنها هي مرتبطة بعنصر الماء. وأنت جالس في كرسيك تخيل أنك تجلس على صخرة ضخمة في وسط النهر. وهذه الصخرة تعرقل مجرى النهر ولكن النهر يمرّ من الجانبين. الصق يدك الآن. في المجرى واشعر أنه يأخذ ذراعك. ثم انس ذلك.

استمر في لصق يديك بالمجرى يأخذك أخيراً ستقوم من فوق الكرسي ويأخذك مجرى النهر. والآن إنك في نهر يجري ولا تستطيع أن توقف الحركة لأنه يدفعك أمامه. لاحظ أنه لا توجد بداية أو وسط أو نهاية لحركاتك، عش خبرة التنقل من حركة لأخرى.. توقف. واشعر بالطاقة حولك.. والآن اجلس على الكرسي ولكنك لا تستطيع أن تظل ثابتاً فوق الكرسي لأنه غير مريح. حاول أن تبحث عن الراحة في هذا الكرسي عن طريق الحركة، إنك تطفو فلا تستطيع أن توقف الحركة.. قف أو اجلس ولكن هناك دائماً شيئاً يتحرك. ربما تكون أصابعك تعبت وتهرس وتبحث عن شيء في جيوبك.. إلخ.

اجعل الحركات أد-غر ما يمكن ولكن شيئاً يتحرك طوال الوقت، فلا مجال أن تظل ثابتاً، حرك العينين فقط، استيقظ وعش هذا الطفو غير المريح.

تذكر أننا هنا لنمتص سمات نفسية من الحركات لنستغلها فيما بعد.

والآن دعنا نمود إلى مونولوجك. تكلم وكأنك تفتح خنفيه وتستمر الكلمات. في الانطلاق من فمك. إنك لا تستطيع أن توقف مجرى الكلمات، إنه شيء خارق ولكنه ممكن، تستمر الكلمات في الانطلاق من فمك مثل مجرى لا ينتهي. قد يكون سريعاً أو بطيئاً. ولكن كن واضحاً في أنه مجرى غير معرقل.

كيف تشعر بذلك؟

طالب: هذا أسهل كثيراً من القولية ولكنه صعب جداً أيضاً. لا تبدو الأشياء هامة جداً.

الطفو يولد إحساساً بالراحة.

القولبة تولد إحساساً بالشكل.

طالب: تقفز الشخصيات إلى داخل عقلي، من الأسهل أن تكون سهلة. ليس ممثلاً مفكر في كيفية الأشياء.. ولكن "ممثلاً لماذا تأتي الأشياء". شعرت أن ما أقوله أقل إلحاحاً.

حسناً. ابدأ الكلام بشكل الطفو، وعندما أصفق تغير إلى القولبة، وأصفق مرة أخرى عد إلى الطفو.. إلخ.

طالب: كان ذلك ممتعاً جداً، كان المنولوج يبدو بشكل طبيعي مناسباً لتغيير نفمة التصفيق. كيف يمكن ذلك؟

حسنا. يجب أن أقول إن التصفيق كان عشوائيا. إنني لا أعرف مونولوجك. ربما كان بعضه صحيحاً. وربما لم يشعر كل واحد منكم أنه صحيح ١٠٠٪. إنه مجرد تدريب وطريقة للعب بالنص واكتشاف شيء يأتي لك كمنحة، وليس دائما عن تفكير مقصود. فالتفكير الكثير يصبح متعبا حقا.

دعونا نكمل المشوار لباقي العناصر الأخفّ فالأخفّ. ويعني ذلك عنصر النار. وهذه سمة إشعاع كما يطلق عليها تشيكوف. يعني ذلك أن النور يخرج منك وترسله بوعي للخارج باستمرار.

تخيل أن هناك عدسة على قمة رأسك مثل عدسة الكاميرا تفتح وتغلق كما تريد. يجب أن تبدأ هذا التدريب بفكرة أنك كائن تشع نورا، وبداخلك ضوء ساطع، وأنه منتظر الخروج منك. افتح العدسة الموجودة فوق رأسك وتخيل أن الضوء يسطح منها. سنبداً بأعلى الرأس حتى لا تحاول أن ترى هذا الضوء الذي لا تستطيع فعلاً رؤيته بل تستطيع بالتأكيد أن تشعر به، هذا هو ما نريده، أن تشعر به. وهذا ما يزيد الشعور به أعرف أنك تضئ السقف أو لو أنك انحنيت لربط الحذاء ستضيء الشخص الموجود أمامك.

إنه شعور رائع بالقوة، تخيل أنك في غرفة مظلمة ويسببك ويسبب إشعاعك يمكن للآخرين رؤية طريقهم.

والآن أغلق العدسة تماما. هل تشعر بالفرق بين فتحها وغلقها؟

طالب: هناك فرق كبير ولكني لا أستطيع أن أعبر عنه فهي تجعلني أشعر بالحضور والقوة والحياة وهي مفتوحة.

الإشعاع نشاط ممتع جدا. ليصبح العالم أكثر جاذبية لأننا نعطيه ضوءنا مما يجعل الأشياء تبدو لامعة ومرضية. إنها حقا نوع من الطاقة التي يمكن أن نستغلها.

يمكن أن نضع عدسة في أي مكان نريده. ضع واحدة في بطن كل يد من يديك، وجرب الفتح والغلق أو فتح وغلق النصف أو الربع. وجرب واحدة مفتوحة وواحدة مغلقة.. إلخ.

انظر للمتغيرات المختلفة ولا تنس العدسة الموجودة فوق رأسك. وحاول أن تضعها عند قدميك حتى تستطيع أثناء المشي أن تضيء الأرض بكل خطوة تخطوها. والآن ضع واحدة على عظمة الذيل. وبذلك تكون لديك ست عدسات تستطيع اللعب بهن.

افتحهم جميعا الآن ثم أغلقهم كل واحدة على حدة. كيف تشعر؟ كيف تتغير نفسك؟

أرجو أن تفهم أننا عندما نستخدم كلمة نفسية لا نتحدث عن التحليل النفسي، لا نتحدث عن فرويد أو أي شيء علمي. إننا نتحدث فقط عن إحساسك بنفسك بكل بساطة، قد تغير شيء ما بداخلك، وبالتالي فقد تغيرت أنت. انتبه للتغيرات.

والآن بما أن لديك الشعور بأنك تستطيع إشعاع ضوء جرب تحريك أطرافك بحيث تبدو أنك تلقي الضوء إلى مسافة كبيرة. فهذه حركة مليئة بالطاقة والمشاعر والالتزام. إنك مرتبط بالعالم حولك بواسطة الضوء الذي تتحكم فيه.

تحرك وحيي الموجودين في الغرفة. ولا عليك أن تفعل أي شيء آخر.

والآن هيا تلقي الضوء مرة أخرى ولكن هذه المرة عن قرب ويسهولة ورقة.

هل هناك فرق بين ذلك وبين إلقاءه بعيداً؟

الحرارة سمة أخرى مرتبطة بالنار. تخيل أنه ليس الضوء فقط هو الذي يتركك بل الدفء أيضاً. إن الدفء يخرج من يدك وتبدأ في أن تدفئ الأشياء في الفراغ. وهذا ليس صعباً، ولكن عليك أن تقبل أنه ممكن وبالتالي يصبح كذلك.

إن شيئاً يتركك، إنه شيء دافئ. ويجعلك ذلك مرغوباً من الآخرين. اذهب للناس وأعطهم بعض الدفء لأنهم يحتاجونه. اذهب إلى كرسي واجلس ولكن قم بتدفئته بمظلة الذيل أولاً ثم اجلس واشعر بالضوء والدفء ينتقل إلى الكرسي ثم لأسفل إلى الأرض.

شعّ الجلوس واجلس مستخدماً الدفء واعرف ماذا فعلت.

دعنا نرجع إلى مونولوجك. كل كلمة هي جزء من الضوء الخارج من فمك والمضيء للفضاء بينك وبين أقرانك وبينك وبين الجمهور. إنه نشاط إشعاعي

وليس مثل صنع نشاط القولبة.

يجعل روميو جوليت جميلة وهي تجعله جميلاً لأن حبهما يشع كل منهما.
فهما يضيئان بعضهما. فهما يضيئان ويدفئان العالم ويدفئ كل منهما الآخر.

لكنه ناعم، ما هو الضوء الآتي من النافذة هناك؟

إنه الشرق وجوليت هي الشمس.

أشرفي يا شمس واقتلي القمر الغيور.

إنه المريض الشاحب فعلاً من الحزن.

يعرف شكسبير هذه الأشياء ويقدمها للممثلين ليستخدموها مع الكلمات
التي ينطقون بها.

كيف كان الأمر وأنت تقول مونولوجك؟

طالب: كان ضخماً قوياً بل وعرضه للانتقاد.

يبدو أنها خبرة جدية بالنسبة لي. كيف وصلت إلى هناك؟

هذا هو العمل. إن العمل يأخذك إلى هناك. هل لديك شعور واضح بالعملية

التي استخدمتها لتشعر بذلك؟

صفق: وابدأ في قول المونولوج مع الإشعاع ثم تحول إلى القولبة أو الطوف.

ستختار كيف سوف تتحدث، ثم عد إلى الإشعاع... إلخ فقط، غير السمة عندما أصفُ أنا.

الطالب: إن ما تستطيع أن تفعله شيء ممتع.

نعم، هناك أشياء كثيرة تستطيع أن تفعلها بأسلوب تشيكوف.

إنه ليس عن حياتك الشخصية. بالطبع إنه أنت الذي تقوم بالأمر وهذا مميز وفردى. إنه الفنان بداخلك الذي يشكل العمل ويعبر عن نفسه.

إننا نعلم أن الحب يحتوي على الضوء والدفء، ولكن لا يعني ذلك أنك توزع الحب قد يصبح ذلك بسهولة شيئاً عاطفياً إننا بصدد استخدام الضوء والدفء - وهي أشياء موضوعية للتعبير عن أصل فكرة الحب.

قد يكون الضوء والحرارة أيضا في منتهى الشراسة، في انفجار بركان على سبيل المثال.

ماذا يحدث عندما تستخدم هذه الصورة للبركان؟

طالب: بالتأكيد شعرت بالحرارة، أقصد بشكل نفسي

حسنا، استخدم هذه الصورة الدقيقة الآن: في الليل في بيت صغير وسط الغابة وهناك شمعة تحترق في الشباك. الجو هادئ ومضيء ودافئ.

طالب: كان الأمر وكأنني أرحب بأي شخص في فضائي، إنه شيء محترم نوعا

مختلف تماما عن البركان ولكن نفس العناصر تعطيك هذه الدفعة أو تلك. إن المجال واسع عندما تبدأ في اختراق السطح وفحصه. إنه شيء ممتع وسهل عمله، فقط عليك فعله، وسيحدث. إنها طريقة للممارسة لجبرر أن تفعله. يقترح تشيكوف ذلك ويطلق عليه "التمثيل المستمر". حدد لنفسك مهمة وستأخذ منك ٢ أو ٤ أو ٥ دقائق من يومك ولكنها طريقة للممارسة. اخرج للعالم وتفاعل بشكل بسيط. اذهب للمحل واشترِ بعض الخبز مثلا أو أي شيء. إختَر سمة لتستكشفها. إبدأ وأنت تترك منزلك وأنته عند العودة.

دعنا نعمل على العنصر الباقي، الهواء.

إنه رقيق ولا وزن له ولا يمكن حقاً لشيء أن يأخذ شكلاً فيه. فهو بعيد جدا في السمات عن الأرض.. إنه سريع وخفيف. وقد أعطى تشيكوف هذه السمة اسم الطيران. وكأن الإيماءات التي نفعلها والفعل الذي تقوم به لن تبقى معك بل تطير في الفضاء ثم تختفي إنها مثل محاولة اللحاق بأتوبيس يشير قبل أن تركبه وتحاول أن تطير لداخله لتلحق به وهكذا تستطيع أن تلحق به.

التفت برأسك لليسار بسرعة، لليمين لأعلى ولأسفل والتفت خلفك وكأن هناك دبور بطاردك. ويبقى بالقرب من رأسك.

امش وكأنك على رمال ساخنة لتصل إلى الناحية الأخرى من الفضاء. إن هذه أحوال طبيعية للطيران، لقد قمت بها بالفعل، إنها نوع من الطيران.

لو أنك تعرف أنك تطير، عندئذ تستطيع أن تتحكم فيه، وهكذا يبدو كما لو كان دُعْرًا أو فوضى. ولكنه فن بدلا من فوضى.

إن الأشياء تطير بعيدا عنك، كأنك تنفخ الفبار. اصنع حركة كهذه يختفي، ويزول وكأنه لم يكن له وجود أبداً.

ماذا، من هناك؟

قف ثابتا وتخيل أنك تقوم بحركات الطيران هذه.

الآن ستطير- المونولوج:

ابداً، قف. كان ذلك صوتا عاليا للغاية .

هل كل من لفظي سريع وخفيف يترجم بمعنى عال؟ حاول أن تعمل ذلك وياحساس بالراحة الآن. قم به بسهولة واخفض صوتك أكثر. فالأمر لا علاقة له بالصياح إنه عن النطق بكلمات بسرعة حتى يتساءل المرء هل قيلت أي كلمات أو من قالها هل قلت أنا ذلك؟ هل قلت أنا ذلك؟

حسنًا سأصفق مرة أخرى وستتغير من الطيران إلى أية سمة أخرى تختار أن تفعلها عند لحظة التغيير.

كان ذلك جنونا، أليس كذلك؟

كيف شعرت؟

طالب ١: حرية .

طالب ٢: مثل اللعب، مثل بطل يلعب دور طفل.

طالب ٣: صعب جدا أن ألتزم بتصفيقاتك فقد كانت سريعة جدا، كان علي أن أفكر فيها وبالتالي لم أستطع أن أقوم بها. وراحت منى السطور.

حسنا. إنك لا تستطيع أن تقوم بها وأنت تفكر فيها. عليك أن تعرف أنك تستطيع القيام بها ولا تفكر وكأنك تلتقط زجاجة مياه. إنني أعرف أنني أستطيع القيام بذلك وبالتالي لا يتطلب ذلك التفكير، وتكفى الرغبة في العمل، وبالتالي عليك التدريب على كيفية العمل وستعرف أنك تستطيع القيام به.

لكن العمل بهذه السمات للحركة يكسر القفل الذي وضعته على النص يسمح لك أن تضع قنوات متعددة للطاقة بدلا من وجودها في كل المكان.. إن هذه العناصر الأربعة هي الركائز الأساسية التي يقوم عليها الكون... أصول الكيف كما يقال.

طالب: يبدو أن هذا شيء يغير الطاقة في الفضاء حقا.

أتشعر بذلك؟

إن مبدأ الكيفية تحت تصرفك، استخدمه لتغيير مغزى ما تقوله. إنه العمل مع الإحساس بالشكل. وبالتالي تكون لدينا أدوات اللعب نستخدمها عند فحص النص.

كل شيء تقوم به على خشبة المسرح مؤثر. يجب عليك أن تختار ما ترميه أو ما تشير له.

تطبق هذه الطريقة بشكل مستحسن على شكسبير. فكثيرا ما تكون هناك خطابات طويلة وعلينا أن نجد طرقاً لكي تكون مؤثرة. فكل شيء جزء من الفن.

إن هذه الطرق الأربع للحركة لها أثر قوى ليس فقط على الأنشطة التي يجب أن نقوم بها والعمل.. إلخ بل أيضا على إيماءاتنا النفسية. إننا نستطيع أن نصل إلى هذه الإيماءات بقوى تشكيلية حقيقية عندما نطبق السمات. ولكن يجب أن تمارس الحركة بالكيفيات الأربع وتعرف كيف تؤثر عليك وكيف تتغير مرة بعد أخرى . تعمل وتتغير.

هنا يقودنا الأصل مرة أخرى إلى المحدود.

ب - الإحساس:

نحتاج اليوم أن نتعرض لعالم الإحساس في المشهد، فسنحدث عن - ونحاول - الحواس كوسائل للإحساس بالتجربة للوصول لمشاعر الشخصية.

إن هذه الخبرة يعرفها الجميع، فهي لذلك تستحق الحديث عنها. أتذكر ذهابك يوما للجلوس في كرسي وانت تتوقع ارتفاع معين له ولكنه يتضح أنه أسفل مما توقعت بخمسة سنتيمترات؟ إنه إحساس سريع بالسقوط وفي عمق بطنك يظهر شعور بالخوف. إنه قصير ولكنه لا ينسى. هذا هو أحد المشاعر التي سننظر لها اليوم.

تابعوني، سأبدأ في السقوط ولكنى سألحق نفسى بأقدامى ورجلي قبل فوات الأوان. ولكنك سترى أننى مررت بلحظة سقوط. ويعرف جسمي ذلك مباشرة وأشعر بعدم الراحة التي تتوقف عند لحاقي بنفسي.

تابعوني سأكرر ذلك، لاحظوا إننى لن أنحنى من وسطى ولكنى سأسقط من عند كعبي وسأقعد قديمي، ولكن سيكون لدى الوقت لألحق بنفسي قبل أن ارتطم بالأرض. لا أريد أحداً أن يؤذي نفسه ولكنني أريدك أن تجرب السقوط وما يعنيه لجسمك وما ينقله الجسم إلى حياة المشاعر.

طالب: شعرت بعدم الراحة وأنا أتابعك في اللحظة القصيرة. شعرت وكأن ذلك يحدث لي.

حسنا. إنه كان يحدث لك. كنت أفعله من أجلك أيا كان شعورك فهو شيء جيد. ولكنك تريد أن تجرب بنفسك الذهاب لأسفل، السقوط.

يتعلم الراقص أو لاعب الأكروبات السقوط بدون إصابة وبالتالي يختفى رد فعل الصدمة ونعرف ذلك عنهم. إننا نؤمن أنهم لن يصابوا لذلك لا نعيش معهم نفس الخبرة أثناء مشاهدة السقوط.. أما بالنسبة للشخص العادي فأي إحساس طفيف بالسقوط يخلق بداخله فزعاً.

أسقط للأمام، وأسقط للخلف، وأسقط على الجوانب. كلها مختلفة. إننا بالفعل نريد إيقاظ الفزع حتى ولو كان قصيراً. إنه طبيعي، إنه شيء نفسي وجسماني حقاً. يجب أن تدرك نفسك وإلا ستصاب. أرجوك ألا تؤذي نفسك.

الآن اسقط على هذا الكرسي. سأقف أنا هنا كي أمنعه من التزحلق للخلف عندما تسقط فوقه. إن السقوط ليس كالجلوس، دع نفسك تسقط على الكرسي. لو أنك لم تشعر بالفزع فأنت لم تسقط. ستكون قد جلست فقط بشدة.. أنتستطيع أن تشعر بذلك؟

طالب: نعم كان ذلك مرعبًا حقًا.. ولا أريد أن أقوم به مرة أخرى.

نعم شعرت أنك أحسست به، لا لن تحتاج أن تفعل ذلك مرة أخرى.

الآن اسقط للخلف في الكرسي وحاول أن تفعل ذلك بالجسم الحي الخاص بك فقط. إنه طلب غريب ونكبي أظن أنك تستطيع أن تفعله الآن، لأنك قد حركت بالفعل أجسام الحياة بطرق أخرى. نريد أن نجعلهم الآن يسقطون ونحافظ عليهم وهم في مرحلة السقوط بقدر ما نريد. ولأن الإحساس قصير فعليًا أن نأخذ هذه اللحظة القصيرة كأحلى نقطة. إنها مكثفة وحقيقية. وهذا ما نريد استمراره. إن بداية السقوط هيس النقطة الحلوة. إنها ليست حافة السقوط بل هي اللحظة التي يبدأ الجسم الحي بالفعل في السقوط. إنك ربما تقاوم هذه اللحظة لأن الشعور بالسقوط مرعب. من الطبيعي مقاومة ذلك لأنه إحساس فطري ولأنك تريد حماية نفسك. حاول أن تتخطى ذلك، لن تسقط جسمانيًا بل إنه "سقوط داخلي".

أترك الجسم الحي الخاص بك يسقط. لو سقطت طول الوقت على الكرسي سيحدث شيئان:

١- سينتهي السقوط وكذلك الإحساس.

٢- سيكون الجسم الحي بعيداً جداً عن جسمك البدني وستفقد الاتصال به وبالتالي لا شيء سيحدث. وعليك أيضاً أن تبدأ السقوط كله مرة أخرى.

قد يكون الجسم الحي على بعد بوصات قليلة من جسمك. لو أصبحت بعيداً جداً عن الجسم الحي، بعيداً جداً جداً ستكون قد فقدته.

ابدأ السقوط واستمر فيه وامش إلى كرسي آخر ودع السقوط يوصلك للكرسي ثم توقف عن السقوط.

طالب: إنها الصدمة الأولى التي تقابلها ثم سوف تظل معك؟

نعم. أول صدمة منها ولكتي أحذرك من الاستمرار بها. لأن ذلك يبدو بالنسبة لي وكأن الحركة معطلة أو متوقفة. يجب أن تكون حدثاً مستمراً، إنها حدث داخلي، شيء يحدث الآن وليس شيئاً قد حدث وتتعلق به. إنه حدث. إنه تخيل حركة وليس تخيلاً مرئياً. أرجوك حاول ألا ترى نفسك وأنت تسقط ولكن اشعر بنفسك وأنت تسقط. إن الجسم الحي يسقط.

دعنا نجرب شيئاً قد يكون أسهل. دعنا نأخذ هذه الطاقة المتجهة إلى أسفل ونضعها في الصدر في مكان القلب. دعنا نقول إن قلبك الداخلي أو قلب الطاقة سيسقط. عليك أن تبدأ السقوط من هناك وحاول أن تستمر في ذلك. لا تدعه يسقط على الأرض. عندما تفعل ذلك، لن ترتبط الطاقة بعد بمكان القلب بل سترتبط بالركبتين أو القدمين. نريد هذا الحدث بالذات أن يظل مرتبطاً

بالقلب. امش وأنت تفعل ذلك، امش إلى كرسي آخر في الغرفة واجلس. ثم أوقف القلب الساقط بعد ذلك.

طالب: كان ذلك مكثفا ولكني شعرت وكأنني منقطع عن العالم حقا.

نعم كنت تبدو كالأفعى وأنت تفعل ذلك، ولكني رأيت أنك كنت تفعله. والمهم الآن هو أنك تستطيع أن تفعله. إنك تحتاج الآن أن تقول له نعم، وسنصلح الأفعى في لحظة.

طالب: كان إحساساً قوياً بالضيق أو الفراغ الذي يأتي نتيجة الضيق. كان مدمراً حقا.

وكيف تشعر الآن بعد أن توقفت.

طالب: طيب، كل شيء انتهى، ولكن حدوثه يبدو غامضا، أقصد أنه يبدو آتيا من لا مكان.

لا، لقد أُتِيَتْ من السقوط. فذلك حقا ما يحدث لنا. إننا هنا نعيد خلق هذا الإحساس، نقول شيئا مثل "كنت في الحضيض" أو "سقطت في اليأس" نقول هذه العبارات. فمن أين تأتي؟ فسقوط القلب هو ما يحدث بالفعل وعندما تكون محبباً ومكسور القلب... إلخ ومعنوياتك منخفضة أو تتخفّض بشكل ما عندما تحدث هذه الأشياء.

كممثل مستخدم لهذا الأسلوب فإن لديك القوة على أن تبدأ استخدامه أو

يتوقف عندما تحتاج إلى ذلك. وعندما تتوقف لا يبقى منه شيء.

ولا تحتاج أن تقضي وقتاً خارج غرفة البروفة تفكر في طفولتك عندما مات
كلبك أو ما إلى ذلك. إنك تخلق ارتباطاً فقط بالإحساس الذي يأتي لك بسبب
السقوط.

من المؤكد أن الأشياء السلبية والأفكار والمشاعر ونقص الرغبة لها القدرة على
أن تدفعنا لأسفل.

هذه معرفة يمكن أن تستخدمها.. انتبه لما يحدث لك.

دعنا نرى إن كنت تستطيع أن تضبط أثر الأفعى. إن التركيز خرج في هذا
العمل. ولكن علينا أن نتعلم التركيز على شيء واحد أثناء أدائنا لشيء آخر. عندما
تركز لدرجة فقدان الاتصال بالعالم حولك عندئذ لن يفيد كل ذلك، إنه يصبح
مشكلة.

إذن ابدأ مرة أخرى بهذا القلب الساقط وتحرك في الغرفة. وعندما تجلس
على الكرسي أوقفه. واسكن أثناء حركتك في الغرفة خذ وقتك وانظر لماذا ومن
هو حولك. ابحث عن أحد وقل له ذلك "لدي جسم معبر". تحدث عن اللحظة،
تحدث عن حقيقة شعورك الآن. ابق يقظاً وحاضراً. إن ذلك أسهل من التفكير.
فتذكر أن الأمر لا يتعلق بالتفكير. إنك تسقط فقط والشعور بالسقوط يعطيك
الكثير. تقبل أقل شيء تشعر به في جسمك وسيأتي المزيد.

إن الاتجاه لأسفل هو الشيء الهام هنا. قد نغير معناه المحدد سواء قلبك الذي يسقط أو أذنك أو عينك أو حتى أعضائك التناسلية. إلى أسفل هو الشيء المهم هذا عمل على الخط الرأسى، الخط التراجيدي إن أردت.

من الممكن العمل على المكان والطاقة فقط. فمثلا تخيل أن الطاقة تخرج من منكبيك. إنها نوع من التراجيديا مثيرة للشفقة، فالطاقة الحيوية كائن حي تخرج من المنكبين. الشقوق القديمة لا يمكن إصلاحها وتخرج الطاقة لأسفل مهمة على الأرض.

ما شعورك الآن؟ هل يوجد شيء هنا؟

طالب: إنه شعور خارق بالضعف واللامبالاة عندما سمحت أنا ببداية هذا التسرب للطاقة.

أوضحت الأبحاث أن المنكبين يقابلان الرغبة. فلو تسربت الطاقة من هذا المكان فلا تتدهش من احتمال شعورك باللامبالاة. بمجرد أن نبدأ في فحص هذه الأشياء سنجد طرقاً مفصلة لنعبر عن أنفسنا. إن فهمنا لبعض لحظات في المسرحية أو المسرحية ككل قد يأخذ شكلاً أكثر بلاغة بالنسبة لنا. إنه أيضاً مجرد طريقة ممتعة للعمل ورؤية الأشياء.

حاول الآن أن تسقط من أعضائك التناسلية. نحن نعرف أن ذلك هو مركز الرغبة. أي نوع من الرغبة أيقظه هذا السقوط؟

وبيئنا تقبل ذلك أنظر إلى شخص ما وقلْ له "هيا نذهب".

ما هذا بالنسبة لك؟ هل هذه حالتك الطبيعية في العلاقات؟ كيف تغيرت؟ ما هي الظروف التي يمكن أن تكون بها الآن؟

طالب: كان ذلك أغرب شيء.

إنني أتساءل، هل تستطيع التعبير عن نفسك بشكل مختلف الآن. تكون أكثر دقة من مجرد قول أنه كان غريباً. إنني أعلم أن ما طلبته كان غريباً كبدية وهي أن تقول أنه شيء غريب كأنك لم تقل شيئاً.

راجع ما قمت به وحاول أن تعمل بحيث يكون ردك محدداً. وبالتالي سيصبح مفيد جداً لك أن قول أنه شيء غريب هو طريقة لرفضه. عليك أن تقتحم وتنتظر وبالتالي ستعرفه. تحدثوا كالفنانين وتحدثوا كالممثلين.

طالب: إن الشعور بعدم القدرة على فعل أي شيء كان مثيراً للحزن. وكان يبدو كوميدياً قول "ها" لأنى لم أستطيع أن أتحرك، أقصد أنتى كنت سأتحرك لو أردت حقاً، لكنني عشت نوعاً من الشخصية أو لحظة في حياة شخصية لا تستطيع أن تكمل. وكان ذلك شيء مرعب، وكان سهلاً جداً أيضاً.

حسناً. هذا حديث ممثل. ربما تمرّ الشهر القادم بموقف أو بروفة وتطالب بتقديم هذا الشيء. ستعرف كيف تقوم به ولو كان الشيء الصحيح ستعرفه. ولو اخترت أن تفعل ذلك سيكون دائماً شيئاً حياً لأنه حاضر ونشط في الذاكرة. تستطيع أن تقوم به وتكرره وتكرره.

هل تستطيعون الانقسام إلى مجموعتين، نصف ونصف؟ هذه المجموعة ستسقط الآن من القلب وتلك المجموعة ستشاهد.

حسنا، شكرا، الآن كان اهتمامي بالمشاهدين المتفرجين. وسؤالي لك ماذا حدث لك وأنت تشاهد هؤلاء الممثلين وهم يسقطون؟

طالب: يخرج قلبك ليتعلق بهم

لأن الممثلين يقومون به بالفعل، فإن السقوط هوما يحدث بالفعل. للجمهور أيضا أجسام حية وتبدأ الطاقة في الحركة عندما يشاهدون السقوط وعندما يسقطون هم أنفسهم داخليا تعاطفا أو عطفاً هنا تكون لنا طريقة للوصول لما وراء أضواء الأرضية أو الحائط الرابع إلى الجمهور.

لا حاجة لتذكر أشياء فالجسم سيتولى ذلك. سيصبح مصدر شعورك بالحياة موضوعياً. سيتأثر الجمهور.

لا تحاول أن تشعر بالحزن، إنني أعلم أن المشهد ينادى بذلك. عليك أن تسقط. يجب أن تسقط بالفعل أثناء البروفة، بالتالي عدّ الأمر لنفسك. أثناء العرض يعرف ماذا يفعل جسمك جيداً لأنه تدرب عليه بالفعل أثناء البروفة.

الآن بما أنك تستطيع اتباع السقوط والتجاوب معه. من تجرب شيئاً مختلفاً. انظر إن كان من الممكن مقاومة السقوط. هذا حقيقي. ربما أن هذا أكثر شيء حقيقي. لا يريد أحد أن يشعر بذلك. الممثلون فقط هم من يريدون أن يشعروا بالأشياء الكبيرة. فالأشخاص الطبيعيون يدمنون المخدرات أو الكحول كي لا

يشعروا بالأشياء.. أنه شيء مثير أن تشاهد شخصاً يصارع كي لا يشعر.

ابداً السقوط واستمر فيه، ولكن قاومه. أفل أي شيء غير أن تواكبه. ولكن لا تقطع السقوط فأنت تحتاج أن تتركه مستمراً حتى يكون لديك شيء تقاومه. إنني أسقط ... لا ... أسقط ... لا.

استمر في هذه المقاومة لبعض الوقت ثم قل نعم للسقوط، دعه يأخذك حيث يريد الآن.

اسقط، نعم.. أسقط، نعم...

طالب: عندما قاومت السقوط ثم تركته، كان السقوط أكثر قوة.

كانت النتيجة بناءً، ثم ينهار السد بفيضان من المشاعر.

الطفو هو عكس السقوط. الآن كل شيء يتجه لأعلى، من المستحيل أن تسقط، لا تستطيع أن تسقط. لن تسقط.

لأعلى، عندما أتجه لأعلى. من المستحيل أن تجلس في كرسي. فكل شيء يتجه لأعلى.

يرتفع الآن الجسم الحي أمامك.. يطفو على ظهره. يطفو في الهواء. إنها صورة مجنونة حمقاء، ولكنك أصبحت متوحداً مع الاتجاه إلى أعلى ستجد إحساساً متجاوباً سيرتفع كل شيء لأعلى كما انخفض عند عملنا مع السقوط.

اجعل قلبك يطفو لأعلى ولكن دون ارتفاع شديد يفقده الاتصال بمكان القلب في الجسم. بمجرد الوقوف ثابتا فقط تستطيع أن تقوم بالكثير من الحركة وتشمر بالحياة بسببها.

تخيل أن العقل الداخلي يطفو لأعلى، ماذا يحدث عندما تفعل ذلك؟

طالب : جعلنى ذلك أبدو غيباً وأحمق، كنت أضحك بلا سبب، كان يبدو أن الجميع اتفقوا على نكتة أو شيء ما.

لاحظ كيف اختلف الأمر كثيرا عن الإحساس بالسقوط. إنه يتحرك في الاتجاه المعاكس ويأخذك بعيدا تماما عن يأس السقوط.

اطفُ من الأرض وقل "هيا".

طالب : ياله من فرق، أردت أن أذهب بهذا الشغف عندما قلت هذه الكلمات وكاننا كنا ذاهبين إلى جائزة طال انتظارها.

هذه هي الطريقة لتقييم الأشياء. الظروف هامة جداً للممثلين. قد أعطاك الحدث الداخلى لهذا الطفو بالذات بعض الظروف وسمح لك بالتمثيل الحر .. وبذلك تستطيع تبرير أدائك.

إننا ممثلون، ففى الوضع الطبيعي نسمح لظروف المسرحية أن تؤثر علينا. عندما تكون الظروف المعطاة واضحة ستكلمنا. سنرتبط بها وسيعطينا هذا الطفو أو السقوط المشاعر المحددة التي نحتاجها.

الإحساس الأساسي يالث هو الاتزان أو البعث عن التعادل واستمراره. يحملك الإتران من السقوط أو الطفو. ماذا عليك أن تفعل كى لا تسقط؟ إن الماشى على الحبل يكون على وشك السقوط ثم ها.. ها... يلحق بنفسه. هذه هي لحظة الإتران.

ماذا يشبه ذلك الإحساس؟

ماذا نفعل؟ ما هي خبرتك؟ ماذا يفعل بك هذا الإحساس؟

طالب: أبقى حياً.

هل هذه هي خبرتك؟ ماذا تفعل لتظل حياً؟ إنها لحظة الإفصاح. تمتد كل مواردى على أننى باق إننى لن أسقط. إننى أفهم الآن. أعلم ذلك تابع إن كنت تستطيع أن تجده وتستمر فيه كشيء داخلى.

الآن تسقط الرأس، التقطها. واستمر فى هذه اللحظة لحظة الإحساس بالالتقاط.

طالب : هل كثير أن تقول إن الاتزان إحساس بالنصر؟

أظن أنه فى بعض الأحيان يكون كذلك، فالأمر يعتمد على السقوط الذى سبقه. قد يكون إحساساً ضئلاً. أظن أنه قد يسبب أيضاً وقفه . وقفة شك.

تعلم أن تقوم نتيجة خبرتك. ما هي الأجزاء التي عملت وما هي التي لم تعمل؟ سيتطور الأسلوب بأشكال مثيرة ولن تشعر بالضيق.

٩- الشعور يؤدي إلى الفعل:

عندما تذهب لشاطئ البحر تجد الأعشاب الملاصقة للصخور. وعندما تضربها الأمواج تطفو الأعشاب فوق سطح الماء. اشعر وكأنك هذه الأعشاب التي تطفو وعندما تختفي الأمواج لا شيء يدعمك فتسقط مرة أخرى إنك وعندما ترتفع المياه تطفو. فترتفع مع الدعم وتسقط عندما تذهب عنك المياه. إنك لا تنزل بل تسقط لأنك بلا دعم. اعرف الفرق بين النزول أو السقوط ثم من أسفل لأعلى أو الطفو ثم الارتفاع.

لو كنت تشعر بشيء، فإن لك الحق في التعبير عنه، وجسمك هو كل ما لديك للتعبير به. فلا يكفي أن تقف وتقول السطور. استمر في الارتفاع أو السقوط. لك الحق في التعبير عما يدور بداخلك، فافعل ذلك. حاول أن تربط هذا التدريب المادي بما ستفعله بالجسم الحي الخاص بك، هذا الطفو أو السقوط. بعد ذهاب المياه وسقوطك قل "أنا أسقط. عندما تأتي المياه لتدعمك وأنت بأعلى قل "أنا أرتفع" قلها بصوت عالٍ كحقيقة لأنها كذلك اندمج ١٠٠٪ فيما تفعل.

الآن أوقف الجسم البدني عن هذا العمل وأعمل فقط بالجسم الحي.

اسقط. ارتفع.

طالب : أعاني من مشكلة في تخيل قلب الجسم الحي يرتفع ويسقط، لا أعرف الطريقة - خطوات ذلك.

كما قلت من قبل، إنك تريد أن تعيش هذه كحدث. إنه ليس تخيلاً. بل واقع. إنه تخيل حركة.

أن تستطيع تخيل شخصية على هيئة صورة هو شيء - ولكن عندما نقوم بالتمثيل يجب أن ندمج الصورة. يعنى ذلك أن نضعها في الجسم بشكل ما. لذلك نحاول أن نحرك الجسم الحي حتى تحدث هذه الأشياء كحركات. بدون الدمج يكون ما تعبر عنه قليلاً جداً. كيف ستكفي؟ ستكفي بفعلها حقاً.

طالب: أتخيل الطاقة التي أشعر بها في منطقة القلب. الطاقة المركزة في منطقة الصدر - هذا هو ما أجعله يسقط.

هذا صحيح. اجعل الطاقة تسقط لأسفل أو تطفو لأعلى.

تمدد الآن. قل "أنا أنمو". بالفعل أنمو.

إنطق الكلمات لو كانت حقيقية فقط واستمر في النمو.

الآن انكمش. يجب أن تقوم بهذه الأشياء بجسمك البدني أولاً ثم استخدم الإطار الفنى ثم استخدم الجسم الحي فقط. أثناء انكماشك بدنياً قل "أنا انسحب". أشعر ماذا يعنيه ذلك لك. الآن تستطيع أن تعبر عن نفسك ولديك شيء تعبر عنه. لديك الحق في أن تقولها لأنه يحدث. اسمح له أن يدخل

للجسم. واسمح له أن يخرج من الجسم. أقصد عش الخبرة بالجسم وعبر عنها أيضا بالجسم. فجسمك هو الشيء الوحيد الذي تملكه. استمر في الانسحاب، واعتليه لأطول وقت ممكن.

استمر في الانسحاب. إن قلبك أكثر بعداً وأقل اتصالاً بالموجود هناك بالخارج، وأكثر عزلة ووحدة ولو كان هناك شيء تشعر به، دعه يخرج / لا تخف أو تخجل منه دعه يخرج. أنتم ممثلين ولديكم الحق. اتبعه، أنه يقودك إلى مكان ما - إلى حيث تريد أنت أن تذهب.

عبر عن الموجود. فلديك الحق في ذلك - عليك أن تفعل ذلك. لا توقف الحدث، لا توقف النشاط.

الآن لدينا اختيار. أنا أنمو، لا، أنا أنمو، نعم- لديك الاختيار. فلا توقف الحدث ولكنك تحاربه الآن. إننا نفعل ذلك كل الوقت. هناك شيء بداخلنا يقول : لن أذهب هناك. دعنا لا نذهب هناك فلو كان "لا"، ماذا ستفعل من أجله؟

سنعمل الآن مع زميل. دعنا نقول إن علاقتكما علاقة تعاطف : يحب كل منكما الآخر قفا وجها لوجه، وسيبدأ أحدكما بالسقوط أو الارتفاع أو النمو أو الانسحاب. وعندما يحدث ذلك فقط إذا كان سوف يحدث سيقول الشخص لشريكه ما يدور به فمثلا لو كنت تسقط قل بصوتٍ عالي "أنا أسقط" ولو كان يحدث ذلك بالفعل سيرى شريكك ذلك ويقول "أشاهدك تسقط". وبسبب العلاقة المعروفة ستبدأ بعض الردود في الظهور وكل ما عليك هو أن تتبعها. احترم العلاقة. وليس شيئاً طيباً أن ترى شخصاً تحبه وهو يسقط. ولأنك تحب

هذا الشخص ربما ستبدأ أيضا في السقوط تعاطفا معه. ولو كان الأمر كذلك فلديك الحق الآن في أن تقول "أنا أسقط" ويقول شريكك وأنا أشاهدك تسقط. سيتحرك هذا التدريب من لقاء نفسه. لا تقلق. ستأتى التغيرات بسبب العلاقة. وعليك فقط اتباعها أينما تذهب. تأكد أن تقول "أنا أشاهدك" كي تصبح خبرة الشريك مستمرة الصلاحية. يجب أن تبدأها في مكان ما ولكن دعها تتبع مسارها الطبيعي. اتبع الحركة الداخلية بدلا من فرض التغيير. إنه يقودك لمكان ما. لو شعرت أنك بدأت في السقوط اتبع ذلك فقط. لا تقم بخدع الآن. اتبع شيئاً طبيعياً. إلى أين تقودك العلاقة؟ استخدم جسمك لتعبر عن شيء ما، دعه يعمل بدلاً منك.

هل تعيش خبرة العلاقة؟ أتجملك تريد أن تفعل شيئاً؟ إننا نتعامل مع حياة المشاعر هنا. أتجملك تشعر أنك تريد أن تفعل شيئاً؟

طالب: أنه يأخذنى. يدور بيني وبين شريكي الكثير. أشعر أنني بكمية كبيرة. إنني أشعر بالفعل بهذه الاتجاهات تتحرك من خلالي. وأراها تتحرك فيه أيضا. عظيم. يبدو أن الأمر يصلح معك.

والآن دعنا نغير العلاقة. دعنا نطلق عليها كراهية، يكره كل منكما الآخر. إفعلا نفس الشيء بنفس الطريقة ولكن غيّر العلاقة الجديدة. فالأمر يختلف كثيرا عندما تشاهد عدوك وهو يسقط أو ينمو. من الصعب جدا أن تسقط أمام العدو. عِشْ في هذه العلاقة.

طالب: أرى كيف يمكن أن تكون وجهة النظر هامة. كيف توجّهنى في المشهد مع شريكى إنني استمتعت حقاً بكرهها الآن. كانت هناك إمكانيات كثيرة يمكن العمل بها .

إنه شيء ممتع. لقد قلت إنك استمتعت بكرهها. إنكما حقاً تعطيان نفسيكما فرصة للعمل في عالم المشاعر. تستطيع أن ترى كيف تعمل وتقدرها.

خارج هذا العالم نستطيع أن نعمل إنني أشعر بهذا الشكل وبسبب ذلك أريد أن أفعل شيئاً.

إذن حاول الآن أن تبقي في المشاعر ودعها تحفزك على الفعل. عندما تشعر أنك تريد أن تفعل شيئاً . عندما تحتاج أن تفعل شيئاً اختر واحداً من الأفعال الستة التي عرفتھا - أريد، أرفض، أعطى، آخذ، أتمسك، أستسلم، أعمل بهم كإيماءات داخلية لا تقل الكلمات فقط. يجب أن تقوم بالإيماءة ثم تستطيع أن تقول الكلمات وستكون هذه هي الحقيقة، إثبات الحركة. قم بالإيماءة الداخلية وفي أثناء ذلك تقولها وستتبع الدفعات الخارجة من الإيماءة. كل شيء يخرج من المشاعر الآن. إنه شكل آخر للنظر إلى الأشياء. لو عملنا فقط مع الفعل يكون بارداً جداً. لذلك نتعامل معه بهذه الطريقة إن هذه المشاعر تجعلك تريد أن تفعل شيئاً بالتالي لو شعرت بالحاجة للأخذ قم بالإيماءة وقل "أنا آخذ". عندما تعمل مع الحدث فإنك لا تحتاج أن تقول "أنا أشاهدك تأخذ". دعنا نترك هذا التجاوب فقط في عالم المشاعر. احتفظ بجو هذه العلاقة العدوانية وابدأ مرة أخرى ولكن الآن مع الفعل. عالم الرغبة.

طالب: أشعر وكأنني كنت أقول "لا" لكل شيء فعلناه الليلة.

أنك لا تتق فيها، إنك تقول لنفسك يجب أن أبكي. يجب أن تكون لدي أحاسيس مكثفة. يجب أن تكون مكثفة كما فعلتها في المرة السابقة. لا تفعل ذلك بنفسك. عليك أن تقول "أنا أبكي". لا تقل شيئاً. أنت تسقط فقط. ثق فيه واتبع السقوط. "أنا أسقط" هذا ما يجب أن نقوله هكذا ما يجب أن نفعله. يجب أن نتدرب على هذه الأشياء.

يجب أن تكون على وعي بما يحدث لك. تستطيع أن تشعر أن جزءاً من وجودك قد فعل ذلك. أبدا بالنظر حولك. شاهد أي شخص يبكي في الواقع. حقاً، أنظر إلى أي شخص يبكي في الواقع ستجد أنهم في يأس وأنهم في الواقع يسقطون داخلياً. لاحظ أن الروح تهبط أو تسقط. هذا أفضل شيء تفعله لتتبع هذا الأسلوب. أنك تشعر به هنا. وتراه مثبتاً في العالم حولك انتبه للعالم وابحث عن الحقيقة البشرية الموضوعية. حاول أن ترى الأشياء التي تربطنا معا كبشر. هذا هو العمل الذي نحتاج أن نقوم به. لدينا القدرة على النظر للأشياء بشكل شخصي وذلك يفصلنا عن بعض. ما هي العناصر الموحدة؟

طالب: أظن أنني فهمت ذلك، أقصد أنني أفهم السقوط المرتبط باليأس. وكلمات مثل "سقط في اليأس" تبدو محقة بالنسبة لي. ولكننا نقول أيضاً "وقمت في الغرام" ويبدو ذلك بالنسبة لي شيئاً إيجابياً، شيئاً نرغب أن نشعر به جميعاً، هل هذا سقوط؟ هل تقع في الحب؟

أظن أننا يجب أن نفعل ذلك، لأنها طريقة قديمة في التعبير عن هذه الحالة. ولكن ربما لا تكون شيئاً إيجابياً. طبعاً إنه شعور طيب أن تحب. ولكنه لا يزال سقوطاً ويضعنا على الحافة. كان لدي نفس السؤال وبحثت فيه. كنا نمثل في الاستديو في أحد الأيام بالعناصر الأربعة. السقوط في الماء أو النار أو الأرض وعندما وصلنا إلى الهواء. وبدأت أسقط في الهواء أدركت أنه لا يوجد له قاع. فقد استمر في السقوط دون أن أصل لأرض لأنه هواء فقط وقد أستسلم له، عندئذ تكون الخبرة قد أصبحت جميلة ومولدة للطاقة. أصبحت حراً بالاستسلام للسقوط وشعرت بالضخامة والرقّة مثل الإحساس بالحب تماماً. أظن أنني أعرف الآن الوقوع في الحب بموضوعية. ولإعادة خلق ذلك كممثلين، يجب أن نستسلم للسقوط. إن أعظم شيء ممكن هنا هو الاستسلام لهذا السقوط الذي لن ينتهي أبداً.

مثل الاستغراق في النوم. بالفعل أننا نفرق في النوم ونستطيع أن نلاحظ ذلك في منتصفه. إنه غرق (سقوط). كل الألفاظ صور حقيقية للحركة. فهي تصف الحقيقة ولكننا توقفنا عن الاتصال الحقيقي بهذه الكلمات، فتحن نقولها فقط دون أن نعيش خبرتها. إننا نعيش في رؤوسنا هذه الأيام. ماذا يحدث عندما تسقط من نكتة؟ ماذا تفعل بجسمك عندما تدرك أنك أصبحت أحرق بهذا الشكل؟ في الواقع إنه شيء مادي. جريه الآن ودعنا نقول إنك كنت مسلوباً. والعب الورق في الشارع؟ لاحظ الخاسرين وماذا يفعلون بأجسامهم. يكون العالم رائماً عندما تنتبه بهذا الشكل وبما أنك ممثل يكون من الطيب أن تدخل هذا النوع من العلاقة مع العالم. ترى ما يحدث بالفعل، ويؤكد خبراتك الخاصة.

١٠- الرغبة تحت شجر الدرار:

دعنا نرجع إلى المشهد. هل تخيلت ما يحدث؟ هل تخيلت المشهد الذي جرى بشكل ذكي؟ شاهده على اكمل وجه. أولا شاهده، ثم أفعله. يجب أن يخرج من شيء ما. إذن فشاهده أولا.

الإيماءة هي الفعل، قم بالفعل وشيء سيخرج منه.

ولكى تتجح يجب أن ننظر للمشهد ونرى الأحداث أو ما يجب أن يحدث. نستطيع أن نلعب بهذه الأدوات ثم ضع اللحظات الضرورية في الجسم. يجب أن نستطيع تعريفها وضبطها بشكل ما مع الجسم. لا يحول ذلك دون أية فكرة عن الارتجال. يجب أن نقدر الشكل. وكل مرة نقوم به قد تكون مختلفة ولكنها أفكار محددة، مشاعر محددة ضرورية لرواية القصة بشكل لائق. ويمكن وضعهم في الجسم باستخدام الإيماءات والأحاسيس. سنستخدم اللغة التي طورناها في قاعة الدرس. لن نستخدم النص في هذه البروفة دعنا فقط نجرب ونرى ما يحدث بين هاتين الشخصيتين. سنستخدم لغة الفعل ورد الفعل هذه. جريها.

هي: أنا أنمو

هو: أتمسك

هي: أنا أنمو

انس النص، إنه ارتجال، إنك تفكر كثيرا في كلمات المسرحية ولا تنتبه لها. استخدمها. فلقد نمت الضعف ولم تشاهدها. في جو عمل الترابيزة نستطيع القيام بهذا الارتجال وتعلم الكثير عن المشهد.

هي: أنا أنمو

هو: أتمسك

هي: أنا أنمو

هو: أراجع

مرة أخرى لم ترها تنمو، أشاهدك تنمو. هذه لعبة، نلعب في المشهد في مقابل أن تكون علماء بأقلام. أظن أن ذلك قد يجعلني أشعر كذلك. ثم نمود لملاحظاتنا مؤخرا. يسمح لك ذلك أن تمثل وتتخطى عقلك في الوقت الراهن.

المشهد الثاني: أبي Abby وابن Eben

هي: أنا أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هي: أنا أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هي: أنا أنمو

هو: أتمسك

هي: آخذ

هو: أترجع

هي: أشاهدك تتراجع

هو: أرفض

هي: اخذ

هو: أقوم

قف. أكنت تقوم؟

طالب: نعم أظن ذلك

لا. لم أر ذلك. أريد أن أوضح أن ما حدث هناك كان طبيعياً جداً. لقد قالت شيئاً أريكك وكنت تسقط من الرأس. كنت تهمهم "أنا أسقط" لأن ذلك هو ما نقوله حينئذ لأن ذلك هو ما تفعله أنت حينئذ ستأخذ أزيد. يجب أن تبقى حياً في ذلك. كيف يشعر تجاهها؟ ليس ماذا يفعل، بل كيف يشعر. إنه أنجذب ضد إرادته وكيف يجعله ذلك يشعر. سينشطك ذلك لمكان آخر لو ذهبت معه واعترفت

به وأدركت كيف تشمر.

جرب أشياء مختلفة. ولا تخف أن تمثل. اشعر بالأمر أولاً ثم ابداً بعد ذلك.
إنها مجرد لعبة صغيرة لكي تلعبوها كممثلين. فبدلاً من النقاش سنعمل بهذا
الشكل الليلة.

دعونا نرى زوجاً آخر

هي: أنا أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هي: آخذ

هو: أسقط

هي: أشاهدك تسقط

هو: أسقط

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقومين

هو: أراجع

هي: أشاهدك تتراجع

هو: أرفض

هي: أتمسك

هو: أسقط

هي: أشاهدك تسقط

هو: أرفض

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقومين

هي: أنمو

هو: أشاهدك تنمو

هو: أترجع

هي: أشاهدك تتراجع

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقومين

حسناً. من أجل أن تفعل ذلك يجب أن ترى المشهد "ممثلاً" أولاً في خيالك. وبهذا الشكل سترى الحركة وتستطيع أن تقوم بهذا الارتجال. بمجرد أن لديك هذا الفهم الأساسي فكل ما تحتاجه هو وضع كلمات المؤلف المسرحي.

دعنا نوضح المفردات. "أقوم" تعني الوقوف. "أنمو" تعني أن أصبح قوياً. إن التمدد بشكل بوضاوي هو نمو وحركة في كل اتجاه.

القيام، الوقوف، التصاعد، الطفو.

هذه طريقة دافئة في التمثيل إن الجلوس على المائدة بالقلم الرصاص عملية خالية من الدفء إن ذلك يقربك للتمثيل. يجب أن تعرف أين تعطي أو تأخذ. لو كنت تستطيع تخيل المشهد لن يكون لديك صراع في الاختيار. لن يكون إلا شيء واحد.

بمجرد أننا فهمنا وقيلنا قوانين الكون فلن نكون عبيداً لها. نستطيع تعديل القوانين واستخدامها.

إننا نعتقد الأشياء لأننا نؤمن أن حياتنا معقدة للغاية. إننا فقط معرضين لقوانين أساسية خاصة بالحركة. بمجرد أن نحصل على هذه الأدوات نجد أنها موضوعية وعندما نستخدمها تعطينا الحرية.

لا يجب علينا أن نأتي بالمساوي المنزلية لأسرنا حتى لو كنا نعمل مع موضوعات السوء في المسرحية. نستطيع أن نتركه مجرد أن تنتهي من بروفة اليوم. أو ينتهي العرض، وإلا أصبحنا في الطريق للجنون.

قم بما تشعر أنه يدور ثم قل ما يدور. هذه مجرد بزوفة مبكرة. حاول أن تجد السمادة بهذا المنهج. إننا نستطيع أن نجد أشياء جادة جدا من اللعب. كان يطلق علينا "اللاعبين". يجب أن نجد عنصر لعب في العمل. هذه لعبة هنا. فعن خلال اللعبة نستطيع أن نكتشف بعض اللحظات التي نحتاجها في المشهد. قد تكشف أنت نواة لكل المشهد.

يجب أن تعرف المشهد. يجب أن تكون قد اتفقت على أشياء خاصة به. والفرض هو الحصول على معلومات تساعدك عندما تعمل على المشهد من خلال اللعبة. إنك تخلق علامات أو مرساة تذهب إليها عندما تدخل المشهد.

لا يجب عليك أن تقوم بكل شيء تعلمته. إنك تحصل على الكثير من القواعد والأدوات. وعلبك أن تستخدم ما تحتاجه. وفي بعض الأحيان لا تحتاج أي شيء. فالأسلوب مفيد في الوقت الذي تشعر فيه بتقصير على مستوى معين وتحتاج العودة لشيء ما. وإلا فأنت فتان ملهم. وتمثل فقط بالإلهام.

المشهد الأول:

هي: أقوم

هو: أشاهدك تقوم. أرفض ، أنمو

هي: أشاهدك تنمو. إنني أسقط. لا. أتعامسك. أنمو

هو: أشاهدك تنمو. أرفض

هي: أعطى

هو: أسقط، لا

هي: أشاهدك تسقط. لا ، إنني أنهض

هو: أشاهدك تنهض، أرفض . أرفض . أنمو

هي: أشاهدك تنمو . أنهض

هي: أعطى . أنمو

هو: أشاهدك تنمو . أسقط ، لا

هي: أشاهدك تسقط. لا إنني أنهض

هو: أشاهدك تنهض

حسنًا شيء يحدث هنا. أظن أنك تفهم الآن، كان ذلك إلى حد ما أكثر صموية واكتمال. الشعور شيء عظيم للممثلين. ولكن الأفعال ستمطينا السلوك. لا تنهض مباشرة إلى الفعل لأن ذلك برود. اذهب لحياة المشاعر أولاً من أجل أن تجد الأفعال.

يشدد تشيكوف على ذلك فالعقل هو قاتل الفن. التحليل شيء عقلي. عندما تبدأ بالتحليل، لا تستخدم روح الممثل بل تستخدم عقلك.

لو قمت بالفعل (الإيماءة) في البروفة وقلت الحقيقة من هذا الحدث الداخلي، عدئذٍ عندما ستكون في العرض سيتذكر جسمك هذه الإيماءة وتكون جاهزة لك. سيأتي السلوك ويكون من الحركة الداخلية.

طالب: هل تستطيع شرح "أنا أكون" لي؟ أنا لا أعرف "أنا أكون".

ربما لا تعرف من هو. "أنا أكون" هي إيماءة للشخصية. أنا أكون = لا الفعل ولا الشعور إنها جملة الشخصية، إنها الأصل.

توجد متغيرات هنا. إنك لا تريد أن تجعل هذا العمل جافاً ومنمراً. فالتمدد والانكماش أسس ديناميكية. التمدد إيجابي وسلبى معا. والانكماش إيجابي وسلبى معا أيضاً. لا تحصره في واحد فقط. استكشف الإمكانيات والمب بها. انظر إن كنت تستطيع أن تجد لحظة "أنا أكون". عندما تقول الشخصية "أنا أكون" فقط ولا شيء أكثر. وهناك كثير من هذه اللحظات في المسرحية. هذا ما نحتاجه في البروفة، أن نعرف المشهد، أحداث المشهد. رقصة المشهد ثم نستطيع بسهولة أن نتعلم سطور دورنا.

ماذا تريد هي؟

طالب: أن تقيم العلاقة به، أن تكسبه. حسناً، كيف تكسب أحداً؟ تحدث معي واستخدم يديك وأنت تتحدث.. سيقودك ذلك إلى الإيماءة.

طالب: تفتح له

عظيم، أترى كيف تعطي في إيماءاتها هنا؟ هي تفتح وهذه الإيماء عطاء لنفسها. والآن قولي السطور وافتحي، أعطه كإيماء داخلية. تريدان أن تجدي إيماء تتناسب معك وليست واحدة تتغير خلال المشهد في كل سطر. إن الأشياء البسيطة هي الأفضل. تستطيع تغيير إيقاع الأشياء البسيطة وأنت لا تزال متمسكاً بالصورة البسيطة. إننا نريد أفكاراً بسيطة بإيقاع مركب.

افتحي له. ثم لو اتبعتي الحركة الداخلية لو كان ذلك شيئاً حقيقياً ستخرج منه دفعة وسلوك. سيخرج منه شيء ما.

ماذا لو كانت تحاول عبور الفجوة؟ حاول أن تبعث الدفع في الهواء حولهما.

١١. التفكير:

هيا ننظر لطريقة أخرى لاستخدام الأسلوب دعنا نفكر في عالم التفكير.

إن استخدام الأسلوب قد يعطي حرية من عدم التفكير أبداً فوق خشبة المسرح. قد يريح ذلك بعضكم أو ربما يخيف آخرين. قال تشيكوف إننا لو فكرنا حقاً فوق خشبة المسرح تتمرقل المسرحية. لأن التفكير يأخذ وقتاً كثيراً. تجرى المسرحية في الزمن المسرحي ولكن التفكير يرتبط حقاً بإحساس آخر، بالوقت لذلك علينا أن نمارس التفكير. يخاف الممثلون من التفكير، ولكن لماذا لا نجريه.

المهم هو أن يعرف الجمهور ما تعنيه الأشياء التي تفكر فيها بالنسبة لك. يعرف الجميع أننا نفكر بالראس. أن عقلنا موجود ونشعر أننا نفكر من رؤوسنا. فلو طبقنا نشاطاً داخلياً معيناً ووضعناه هنا في الرأس سنبدو أننا نفكر لأن

الجمهور سيرى هذا الجزء من الجسم مقوى بالنشاط. إن ما يعنيه التفكير بالنسبة لى هو أكثر قيمة بالنسبة لى من التفكير نفسه. وبما أن لا أحد يعرف ما أفكر فيه، لا يهم فإن في رأى طالبا أنه يعكس المعنى الضرورى. إن من الأسهل أن تقوم به وتراه عن أن تتحدث عنه. هيا نجريه.

مدّ العين الداخلية اليسرى. ليس الأمر متعلقا بأن تكون لك عين كبيرة بل عن نشاط التمدد فقط هنا حول هذه العين الداخلية. استمر في ذلك، وضّع كل تركيزك في النشاط.

ماذا يحدث لك مع ذلك؟ أتستطيع أن تفعل ذلك؟

الآن، دعنا نرى ما يحدث، أيقوم ثلاثتكم بهذا النشاط هنا؟ هيا وركزوا فيه ونحن سنشاهدكم.

طالب: إنه رائع، الأمر يبدو نشطاً جداً ومعدداً حول الرأس. تماما مثل تفكير معين. هذا ليس ما ظننت أن أداء التفكير سيبدو عليه؟ ظننت أنه سيبدو مزيفاً ومشاراً إليه. لكنهم كانوا مرتبطين جداً بشيء ما. هذا صحيح، فهو ليس عن "عرض" أنك تفكر، إن الأمر يتعلق بالحياة في سمة فكر معين ورد الفعل له.

الآن جريوه ثلاثتكم وسيشاهدكم الباقون. بعد فترة أنا واثق أنكم ستعرفون متى. قولوا هذه الكلمات "بالطبع كنت أعرف كل ذلك. ثم أوقفوا النشاط.

طالب: إنها تروي قصة صغيرة. إننا نعرف أنها كانت سعيدة بنفسها. وكانت قد وضعت مؤقتاً فقط في ظروف معينة.

طالب: كانت تشعر كذلك وأنا أقوم بها. كنت أشعر بعالم حولي وكنت أستطيع أن أدخله وأخي فيه بحرية. لكن لم يمضَ طويلاً.

كان ذلك هو الممثل بداخلك يأتي للحياة ويريد أن يمثل. إننا لسنا كتاباً مسرحيين. أننا ممثلون سنمثل الظروف المعطاة. يجب أن نتضرع للظروف المعطاة لنا كي ندخل فيها حتى نعيش فيها ونرتبط بها.

الجميع، أرجو كمش المين اليسرى وقل عندما تشعر بها.. هاء.. لم أفكر في ذلك.

لأن هذا شيء مختلف تماماً ولكن من وجهة نظر الأسلوب هو نفس الشيء، نشاط بسيط في مكان ما بالراس. ولكن ذلك له معنى مختلف ورد فعل مختلف.

لو كنت بالفعل مرتبطاً بشيء مثل التمدد أو الانكماش في منطقة الرأس، عندئذ سيبدو وكأنك تفكر. إن فعل ذلك أكثر متعة من محاولة التفكير أو التظاهر بالتفكير. بالتأكيد تستطيع أن تفكر حقاً إلى حد معين في شيء ما. أقصد أنك أنت الممثل ستكون قد فكرت في ذلك أثناء البروفة بالفعل، بالتالي ستكون متظاهراً بالتفكير فوق خشبة المسرح إذ لا يوجد المزيد كي تفكر فيه. إنه ليس فعلاً كالطاء أو الرقص الذي تستطيع تكراره وتكراره. فالتفكير شيء مختلف تماماً عن الفعل. ولكنه نشاط. وأداء التفكير نشاط. يحدث نشاطك المختار حالياً وتتفاعل معه لذلك سيكون فيه حقيقة. إن الأمر لك في اختيار الحقيقة التي تحتاجها في لحظة محددة.

أرجوك حاول أن تجعل أذنيك الداخلية تسقطان. وتستمران في السقوط ولكن تذكر ألا يبعدا جدا عن مكانهم! استخدم طاقة الحركة لأسفل هنا فقط بالأذنين. سلم نفسك للنشاط ودع المثل بداخلك يستيقظ. هذا تفكير آخر. استطيع أن أرى ذلك بمجرد النظر إليكم جميعا. من الرائع أن ترى أنك تستطيع القيام به. أرجو أن تقول بصوت عالٍ "استطيع أن أفعل ذلك".

طالب: استطيع أن أفعل ذلك؟

إذن أنت قلت لنفسك أنك تستطيع أن تفعله والآن لن يكون هناك أي شك، فهو ملكك وتستطيع القيام به.

تحتاج أن تعرف ما يعنيه لك كل نشاط، ثم يترجم بسهولة إلى ما يمكن أن يكون معنى الفكر.

تستطيع أن تنظر إلى الاتجاهات الستة مرة أخرى كطريقة لممارسة أنشطة داخلية مختلفة وسيوضح لك لاحقا أين أنت من ذلك وكيف نجعله مناسباً لك. حرك الرأس داخليا لأعلى.. وقل "يا لها من فكرة رائعة".

والآن دعنا نجرب هذا الترتيب

١- الرأس لأعلى - قل "يا لها من فكرة رائعة".

٢- تنكمش العين اليسرى - قل "ولكني لم أفكر في هذا الجزء منه".

٣- الأذن تسقط لأسفل.. قل "إننا في مشكلة كبيرة الآن".

أي شيء تستطيع أن تجعله يحدث في منطقة الرأس سيعطيك شيئاً تتفاعل معه. يجب أن تلعب بذلك وتستطيع أن تستمتع باكتشاف ما يعنيه هذا النشاط وذلك. قل ما يقترحه عليك النشاط، عليك فقط أن تعرف أنك مرتبط "بالفكير" وأنك تؤدي التفكير وأنت تفعل ذلك.

١٢. الأصل: الإيماءة النفسية

الإيماءة النفسية شيء أصلي في حد ذاته. إنها كبيرة جداً وتأخذ مكاناً كبيراً وتحمل فكرة جامعة تخلق الإيماءة مجارٍ للطاقة في الجسم وما يخرج من الجسم هو مراد الشخصية.

سنخصص الليلة بأكملها للشخصية فقط. سنستخدم الإيماءة النفسية لتساعدنا في إيجاد الشخصية. قد نجد طريقنا إلى شخصية معينة باستخدام فكرة كبيرة وصورة بدائية مقوية. والأصل هو أكبر فكرة ممكنة تستطيع أن نجدها للشخصية.

الأصول نماذج. إنها تهتز كالصور. تهتز الطاقة في الصورة بداخلنا.

إنك قد أصبحت حساساً للطاقة والحركة الداخلية من خلال تدريبات أخرى انتبه الآن إلى ذلك. لاحظ أننا عندما نواجه الأصول فإننا نأخذ خبرة مباشرة من دفعة ما. ابحث عن هذه الدفعة في اتجاهات الستة: لأعلى ولأسفل وللإمام وللخلف والتمدد والانكماش. قف هناك في هدوء وانتظر دفعة تتحرك في أي من هذه الاتجاهات. سأسمى بعض الأصول عليك تكرار الكلمة بركة وستأتيك

دفعه ليتحرك في اتجاه ما شاور إلى الأعلى لو كانت لأعلى وللأمام لو كانت للأمام.. إلخ. احترم الإتجاه بالإعتراف به.

- البطل : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

- الملك : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

- اليتيم : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

- الجبان : ما هو الاتجاه الذي يتحرك بداخلك؟

احترمه عن طريق الاتجاه نحو اتجاه دفعة رد الفعل

- الأمير

- الخاسر

- العنزاء

- المقامر

- الأم

- الساخر

- المحارب

- الخائن

- الممثل

هل كان هناك اتصال؟ هل شعرت بالدفعات.

طالب: نعم. كنت أشعر بشيء في كل مرة تعطينا فيها صورة جديدة.

واختلطت الاتجاهات في البعض مثل لأعلى وللأمام. هل هذا صحيح؟

نعم هو كذلك عندما تضع كل انتباهك في الاتجاه يسهل عليك الحصول على

الدفعة والاتصال بالطاقة الموجودة في الصورة. وتصبح حركة مرة أخرى.

وبالتالي سوف تتحدث إليك. تستطيع أن تكتشف أشياء كثيرة بسرعة عن

الشخصية. ستجمع الشخصية معا لأن الأصل هو كل مقو كامل.

إحذروا أننا لا نريد أبداً أن نلعب الأصل. إنه النموذج الذي نأخذ منه. إنه

الطعام الذي نأكله كممثلين. إننا لا نقدم الأصل أنه قوى جدا ونقى جدا وكثير

جدا. قد تنادى بعض مسرحيات معينة بشخصيات أصلية وبالتالي تصبح متعة

أن تعبر عن نفسك بهذه الطريقة. إنها مسألة أسلوب. ولكن بشكل طبيعي

يندهش الجمهور بسرعة بقوتها ثم تنتهي. أرجوك تذكر ذلك. إنك تريد أن تلعب

شخصية لإنسان معين في ظروف معينة. والأصل قوى ولكنه عام أيضا، ذلك

يجب أن نكون حذرين أثناء التعرض له.

عندما تبحث عن أصل الشخصية، إنك تبحث عن الأصل وليس عن الشخصية.

إن الأصل ليس الشخصية، فالأصل هو فقط قوة الإرادة في الشخصية. وإن إيجاد اتجاه حركة الأصل هو أول خطوة لإيجاد الإيماء النفسية لهذا الأصل. إنك بالفعل تعرف أن الإيماء ستتحرك في اتجاه معين، إنها تتبع الدفعة. إن ذلك ٨٥٪ تقريباً من الإيماء. والـ ١٥٪ الباقية هي في تشكيل الصورة الأساسية. وهنا تفكير قليلاً جداً كما ستري.

قفوا في دائرة، ولكن بعيداً عن بعض حتى لا يتأثر أحد بحركة الآخر. ستكون وحدك وأنت تبتكر هذه الإيماء. وسأسمى أصلاً ما وستكرره أنت برقة، ثم ستعرف في أي اتجاه يتحرك نحوك. وبعد ذلك سأقول "١- ٢- ٣ ابتدئ" وستقومون بإيماء تعبر عن هذه الصورة. إنها إيماءتك. ستجدها وتلتزم بها هل أنتم جاهزون جميعاً؟

الساحرة

١- ٢- ٣- ابتدئ

أسميد أنت بإيماءتك؟

هل أيقظتك هذه الإيماء؟ أعطيك شيئاً، إذا لم تُعطك أتركها فوراً.

غيرها. وعد إلى الدفعة أو الاتجاه. تستطيع أن تثق أن الدفعة صحيحة. قال

تشيكوف إن دفعة الفنان دائما صحيحة. وتستطيع أنت أن تثق في ذلك. ربما تكون الصورة غير صحيحة أو قد تكون الإيماءة أفضل. ولو أعجبتك حسنًا وألعبها والتزم بالإيماءة.

إن ما نريده حقا هو الإيماءة، بالتالي فإننا نسمي الأصل ليساعدنا على أن نجد الإيماءة

دعونا ننظر إليهم الآن. دعونا نقف في دائرة مواجهين لبعضنا لكي يرى كل منا الآخر ١. ٢. ٣. ابتهدي انظر حولك إلى ما قد حدث.

إنه شيء ممتع أن تراهم جميعا تقريبا متماثلين - إيماءة الساحرة. إنها تعيش فينا. إننا نعرفها كشكل. إنها عالمية. هكذا يؤثر فينا الأصل. نعم، إنهم جميعا مختلفون بعض الشيء. وهذا دليل على فرديتكم. ولكنهم أساساً متشابهون : في الاتجاه وفي استخدام اليدين والرأس. بالتالي إن إيجاد الإيماءة ليس صعباً للغاية. فهو مُعطى لنا أساساً ويثيرنا بشكل ما.

إن فكرة العمل بالأصل هي المرور بخبرة قوة إرادة الأصل. ستكون الشخصية سمة الإرادة هو.

إنه مصطلح/ فَهْم لقوة الإرادة.

تقودنا الإيماءة إلى الأصل ويقودنا الأصل أيضا إلى الإيماءة.

قم بالإيماء ثلاث مرات في الفضاء وشعها وانظر إليها بعينيك الجديدين
اللذين فوق كضيقك. قل "أنا أكون".

اجعل الآن الإيماء حركة داخلية. واتبع الدفعات منها.

إن هذه الإيماء النفسية بَلُورَةٌ لقوة الإرادة. هل استيقظت أنا من هذه
الإيماء؟

أعطيني شيئاً؟ لو لم تكن، أتركها فوراً. هذه ليست الشخصية، إنه الأصل.

إن هذه الإيماء النفسية تعبير عن جوهر هذا الأصل.

دعونا نجد الإيماء النفسية للمقامر.

ما هي السمة الأساسية الجوهرية للمقامر؟

طالب: أول شيء يأتي إلى ذهني هو مائدة وورق.

إنك تبتكر الآن قصة، إنها ليست سردية أوقصة أنت لا تمثل شيئاً فيها.

طالب: يريد المقامر مالاً، يريد أن تأتي إليه الأشياء.

كلنا نريد نقوداً، ونريد الأشياء أن تأتينا وإن إيماء المقامر أكثر خصوصية

وتحديداً بعض الشيء من ذلك. جرب إيماء "أنا أريد" هل هي صحيحة؟

الطمع، أليست هي؟

إنني متأكد أنك ستحصل على الكثير من كل هذه الإيماءات ولكلك تبحث عن قوة إرادة المقامر وليس البخيل رغم أن البعض طماع ولكن ليس كل مقامر بالضرورة طماع. فأساس المقامر المغامرة. ما هو أساس المغامرة؟ إننا نتحدث عن الأصل، عن أعلى شكل ممكن، ولست أنت كمقامر. لو كانت إيماءاتك تعبر عن الطمع، فإنها لن تعبر عن المغامرة. والفرص من هذه الإيماءة للمقامر هو خلق إثارة لهذه المغامرة. تقول الإيماءة "أنا أكون". كيف يمكن أن تصنع إيماءة تحرك للأمام وتثير فيك روح المغامرة.

يقوم الجسم بالإيماءة، لذا على الجسم أن يمر بخبرة المغامرة. ربما لو أنهيت الإيماءة في قدم واحدة وبقية أجزاء جسمك معلقة فوق جُرف فإنك قد تمر بخبرة المغامرة. عندما تجدها ستعرفها لأنك ستشعر بها. إن هناك شعوراً معيناً بسمة الإرادة قد أوقف بواسطتها.

طالب: ما معنى سمة الإرادة؟

إنها تعني كيف تقوم أنت بالأشياء التي تقوم بها.

ها هنا أصل آخر - العبد.

اسأل نفسك، ما هي السمة الجوهرية للعبد؟

طالب: ١- غياب الحرية

طالب: ٢- القهر

طالب: ٣- الصراع

طالب: ٤- الأسر

نعم كل ذلك صحيح ولكن ما الجوهر. الجوهر هو أن العبد يخدم حفر رغبته. إن هذا هو الشيء الذي لا يمكن إنكاره. ويختلف ذلك عن الخادم الذي يخدم بإرادته.

يجب أن تسأل هذا السؤال كل الوقت، إسأل ما الجوهر؟

إبق على قدميك وأنت تستكشف الإيماءات. إننا نعمل بأشكال آدمية. وكما ناقشنا بالفعل فإن الفرق الكبير بينك وبين الحيوان هو أنك تقف على قدمين. وأن من الأسهل أيضا أن تمشي بعيدا عن الإيماءة لو كنت واقفا. يمكن أن تمشي بعيدا ثم تنظر خلفك على الإيماءة بالعينين الموجودتين على كتفك. اترك الإيماءة ولكن خذ معك الاهتزاز. إنها تصبح معرفة مباشرة إن المعرفة الحقيقية تأتي للجسم.

ما جوهر المقاتل؟

طالب: ١- عدم الخوف .

طالب: ٢- القوة.

طالب: ٣- الشجاعة، الإقدام.

هذه سمات ولكتها وليست الجوهر. فالأب شجاع وقوى. والبطل شجاع وقوى. والبقي شجاعة قوية. أنظر إليه من ناحية أخرى. حاول أن تجد ما هو نشط فيه. إن الأصل يتعلق بالفعل إنه يتعلق بإرادة الشخصية، بسمه الإرادة الخاصة جداً. ماذا يفعل المقاتل؟ المقاتل هو الشخص الذي يفعل ماذا؟

طالب: إنه من يحارب.

نعم بالطبع هذا أبسط الأشياء. من الأفضل أن تكون بسيطاً. إجعل ذلك مبدأً: "البسيط هو الأفضل".

طالب: كيف تختار الأصل للشخصية؟

من الأعمال السابقة يقول أرسطو "إن شخصية الرجل هي إجمالي أفعاله". بالتالي أقرأ المسرحية التي تخصك وسجل الأعمال التي تقوم بها الشخصية في المسرحية. إن ذلك ليس تحليلاً. إنه إدراج للحقائق التي أعطاها المؤلف المسرحي وبمجرد أن تكون لديك قائمة، تستطيع أن ترسم خطأ لربط هذه الأعمال ببعضها. ثم اسأل نفسك من يفعل ذلك؟ ما أصل كل هذه الأعمال؟ إنها عملية استنتاج ولكتها لا تستغرق كثيراً فبمجرد طرح عدة أسئلة تستطيع أن تعرف الكثير.

إن الإيماءة تحوّلك بشكل ما إلى مغناطيس يجذب إليك كل شيء يخص الشخصية. والآن ترتبط أشياء صغيرة في العالم حولك بشكل محدد بعملك.

تجمع الإيماء الأشياء معا. والإيماء الصحيحة تتحرك دائما على قرب شديد من الشخصية.

ليس لدى للشخصية أية فكرة أن ينقاد بواسطة الأصل. إن كلاً منكم يقوده أصل ولكنكم لا تعرفونه : لقد قمت باختيار ما في يوم من الأيام وعندما انتهي الأمر اكتشفت أنه لم يكن الاختيار الأفضل، بالتالي تقول لنفسك إنك لن تفعل ذلك مرة أخرى أبداً. وفيما بعد وفي موقف مماثل تكرر الاختيار وتجد أنه لم يكن الاختيار الأفضل وتقول لنفسك إنك لن تفعل ذلك مرة أخرى. ثم تقوم به فيما بعد. هذا هو الأصل الذي يقودك. إنه نوع من البصمة التي تتبعها ولكنك لا تبعيها. فهي توجه إرادتك. بالطبع قد تكون هذه الخيارات عظيمة ومثالية في بعض الأوقات. إنها سوف تتناسب مع شخصيتك.

إن ما تريده الشخصية ليس له أية علاقة بالأصل، لكن بما تفعله الشخصية. أنا متأكد أن هنتر أراد إنقاذ العالم. ربما قد يكون قد ربط نفسه بأصل، ولكنه ليس هذا الأصل الذي قاده أو أعلن عنه.

دعنا ننظر إلى روميو في روميو وجولييت. ماذا تظن أن يمكن أن يكون أصله؟

طالب: المحب؟

لماذا؟ لأنه يحب جولييت؟ لأنها تحبه؟ ربما يكون ذلك صحيحا، ولكن علينا أن ننظر لأعماله وبمجرد أن نفعل ذلك ندخل المسرحية بشكل ثري لأننا نبدأ في أن

نتعامل مع نماذج ويصبح لنا نظرات عامة. نرتبط بأن الإحساس بالكل. يصبح مرتبطاً بالجزء بالتالي دعونا نتصفح أعماله ونري عما تكشفه. أن أعمال روميو تسير هكذا تقديماً :

- يشتكي من الحب.
- يذهب إلى الحفل . يكسره في الواقع . وهو عمل مغامر.
- وجد بنتاً وعرف أنها كايولت.
- يغويها على أي حال، ويعود لبيتها.
- يتسلق حائط منزلها.
- يتسلق حائط آخر ويعلن حبه لها ويقبلها.
- يقابل مربيته ويقول إن نواياه شريفة.
- يرتب لزوجهما.
- يتزوج .
- يقتل ابن خالتها.
- يعاشرها .

- يرحل (مطروداً).

- يعود وهو مطرود.

- يقتل باريس .

- يرى أن جوليت "ماتت".

- عندئذ يقتل نفسه.

إنك ترى، هذه هي الأشياء التي يقوم بها في المسرحية

والآن الخيط الذي يربط هذه الأعمال سيكون الأصل. والسؤال الآن هو ما

نوع الشخصية التي تقوم بكل هذه الأشياء؟

طالب: شخص يقوم بهذه الأشياء

نعم هذا صحيح ولكن مرة أخرى هذه سمة وليس أصل. فالطائش بمفرده

وحده لا يهتز . ولكن السمة مهمة لأنك تستطيع أن تسأل : ما هي أنواع الناس

الطائشين؟

طالب: الأطفال كذلك.

ولكن هل تشعر أنه طفل؟ لا

تستطيع أن تعتمد على شجاعتك التي لا تقول "لا" هنا، وبالتالي عليك أن

تستمر

طالب: الأحقق يتصرف بتهور

الأحمق. كيف يشعر ذلك؟ هل يشعر أنه طيب جداً؟

انظر للأفعال مَنْ هل يفعل ذلك يكون أحمق؟ يبدو أن مَنْ يفعل هذه الأعمال أحمق.

هل هو أحمق؟ ربما مقامر؟ وربما ثائر؟

قم بالإيماء النفسية الأنسب لك يبدو الأحمق أكثر ملاءمة مع الأعمال.

من طبيعة الأحمق صغر السن والطيش. يقدم الأحمق على ما لا يطأه الحكيم. الأحمق هو من يرتكب الأخطاء.

طالب: كيف أمثل أصل الأحمق بدون أن أعرف أنه أحمق.

الأحمق لا يعرف أنه أحمق. ولكن على أية حال إننا لا نريد تمثيل الأصل
فسرعان ما يصبح الأمر مملاً وأنت تشاهد الأصل على خشبة المسرح لأن هناك
شيئاً غير حقيقي بعض الشيء فيه. نريد أن نكون بعيدين عن الأصل. كيف تتأثر
الإرادة، هذا ما نريده. إنها الطاقة وكيف نلعب بداخلنا وهي الشيء القيم. إن
الأصل هو مجرد كيف تقاد الشخصية.

لو حالتها بعقلك نقل القوة.

إصنع الإيماءة النفسية للأحمق. ولا تتركها. دعها تملأك. خذ مساحة وأنت تقوم بالإيماءة. إنك تريد أن تحصل على سمة الإرادة التي تعيش في هذا الأصل. تستطيع أن تقوم بهذه الإيماءة النفسية بالجسم الحي فقط. لا يجب أن تخاف منها لأنها مجرد قوة. إننا نريد هذه القوة. إنها ليست شخصية. قل نعم بصورة كاملة للقوة التي تمنحها الإيماءة قل: هناك شيء يعيش فيك؟

طالب: أنه مغري.

هل تثير في الإيماءة نحو الاتجاه الذي أريد أن أستثار إليه؟ هذا هو أول سؤال تسأله. لو لم يكن كذلك اتركه واذهب لشيء آخر. حرك الجسم وخذ مكاناً أكبر بقدر الإمكان.

إن هذا شيء لا يخضع للتحليل فهو كذلك. هذا ما يمكن قوله عن الأصل "هو يكون".

في ذات مرة كنت أعلم ممثلاً كان أفريقياً أمريكياً. وعندما أتيت بصورة العبد، سقط على الأرض وأخذ يبكي. كانت صورة قوية ذات تأثير معين على هذا الممثل الشاب. كان تعبيره مكثفاً وأخذ وقتاً كثيراً حتى استعاد هدوءه. كانت لديه مشكلة في قول "هو يكون". فالعبودية تتعكس وتصنع شعوراً مثالياً يشعر به بقوة ولكنه فشل في رؤية أصل ذلك. إنه هو مَنْ يخدم رغم إرادته. هاملت عبداً يخدم والده عليه أن يفعل هذا الشيء ولكن لا توجد لديه رغبة في عمله. هو

أمير في المسرحية ولكن في إرادته هو عبد. أليس ذلك ممتعاً؟ هكذا سأقوم به إن كنت أخرج أو ألعب الدور. إذا كنا لا نحكم الكلمة أو الدفعة، فلنا الحرية أن نعمل بها.

ابتعدوا عن بعض مرة أخرى ودعونا نجرب شيئاً آخر.

البطل ١-٢-٣ ابتدئ.

استخدم جسمك بقدر الإمكان.. تحرك كوحدة ولكن كل أجزاء الجسم تتحرك تذكر الإطار الفني. كرر هذه الإيماءة ثلاث مرات بمجرد أن تجدها.

إخلق الإيماءة حتى تصبح شيئاً جميلاً بالنسبة لك. كيف ذلك؟! اختلف عن الساحرة؟

هل هناك شيء في ذلك يرتبط بك؟

مَنْ هو البطل؟

طالب: هو الشخص الذي يتقد.

هذا هو المنقذ.

طالب: الضابط.

هذا هو الضابط.

طالب: الشجاع.

هيا ... إن مَنْ يكون شجاعاً ... إلخ فإنه يعرف السمة ... ويحتفظ بها.

إن البطل هو من ينجز مهمته. عندما ننظر إليها ثقافياً أو تاريخياً سوف نرى على من نطلق لقب بطل. إننا نرى الشخص الذي يقول "لا أستطيع أن أفعل ذلك". ويقابل مدرساً ليوجهه. ثم يقول "أستطيع أن أفعل ذلك وسأقوم به". لا يلزم أن تكون ناجحة. إنها سمة الإرادة.

دعنا ننظر إلى سمات البطل. ١-٢-٣ ابتدئ هناك تشابه عام للمر الثانية والدفعة هي هنا نحو الأمام ولأعلى الجسم. "تتحرك الأذرع والأيدي والرؤوس وحتى الأرجل من أجل ذلك. هذا هو الاتفاق الجمعي اللا واعي الذي يربط هذا الأصل.

طالب: ما زلت لا أحب الإيماءة حتى الآن.

تظن أنها يمكن أن تعطيك ركلة أكبر؟

حسناً، أرى أنك تتحرك للأمام ولأعلى، وهذا بالتأكيد مكان البداية.

والآن قولوا لأنفسكم "أود أن أعيش خبرة الهزيمة". هذا الأمر البسيط سيبدأ نوعاً من السقوط داخلك. وبمجرد حدوث السقوط قم بإيماءة البطل وسترى ما يحدث لك.

مع تحرك الإحساس في الجسم. إصنع إيماءتك. وشعّ وامش وانظر لها
بمِنيّتك الجديديتين وكررها.

مع الشعور بالهزيمة تكون الحركة الداخلية لأسفل، ولكن فعل الأصل يكون
للأمام ولأعلى. وبهذا الشعور يصبح أصل البطل أكثر دقة ويقترّب إلى شخصية
ما. نستطيع دمج هذه الأشياء التي لا تتفق مع بعضها عقلياً. ربما نكتشف في
المسرحية أن إرادة الشخصية إرادة بطل ولكن هذه الشخصية فاشلة أو متخاذلة
تماماً في أن تتجزّ مهمتها. قد نصل بسهولة لهذه الفكرة بالعمل من خلال هذه
العملية. إننا نستطيع أن نلعب الأشياء المعقدة التي تنتج عن سلوكيات بسيطة.

في كتاب دروس للممثل المحترف يقول تشيكوف أن الإيماء النفسية والأصل
متماثلان.

إننا نهتم بالإيماء أكثر من الأصل: إن الإيماء النفسية هي "زهرة الأسلوب"
إنها أداة متعددة الأوجه. قد تكشف لك عن لحظة أو مشهد أو فعل أو شخصية
أو كل المسرحية، إنها طريقة تركيب الأشياء إن إيماء الأصل هذه تقول "أنا أكون"
في حين أنها دَمَجٌ للأفعال المؤداة.

يقول تشيكوف إنك لا تحتاج إلى كل هذه الأشياء الأخرى. إن الأساليب
الأخرى تملك التحليل، الذي يعنى تفكيك الشيء. ثم يكون لديك أجزاء كثيرة
تتعامل معها. يساعدنا أسلوب تشيكوف في صنع تركيب، فهو يجمع الأشياء معاً.
ويصنع شيئاً واحد من أشياء متعددة. إن البعض يفرّيه التحليل "هذا عمل كبير
جيد وممتع للغاية. إنني أعمل بعقلي وبالتالي أصبح مرتبطاً ارتباطاً شديداً

بعملى ولكك حقا لست نشطاً بدنياً ولا تمارس التمثيل. إن أسلوب تشيكوف أيسر من أي شيء آخر. ولكن من الصعب في البداية أن تضع العقل جانبا وتدع البساطة تمارس تأثيرها .

دعنا ننظر إلى هذا للحظة. قم بإيماءة الفتح ووجهك ينظر لأعلى إلى السماء وكفاً يديك تتجهان لأعلى. ما هو شعورك من هذه الإيماءة؟ الآن قم بالعكس، إفتح ورأسك إلى الأسفل ويداك تتجهان نحو الأرض، وأنت منعن بعض الشيء نحو الأمام. ما الفرق هنا؟

إن الوجه والصدر واليدين يمكن أن يطلق عليها أعضاء الاستقبال.

لو كنا نستقبل الأشياء هنا وكل شيء يتجه لأعلى، إذن فنحن نستلم من أعلى. إننا نعتقد ثقافياً أن الجنة وما هو حسن وصحيح، والله.. إلخ يأتي من أعلى. ونؤمن أيضاً أن الشيطان، والشر، والنار.. إلخ تأتي من أسفل. لا يهم إن كنت تؤمن بالله أو ملحداً أو أياً كنت. فلا يزال لديك الفهم المادي والثقافي. فهو قديم للغاية وثابت داخلنا بالتالي عندما نفتح أيدينا بهذه الطريقة أو تلك ونضع صدورنا ووجوهنا هنا أو هناك نستطيع أن نتوقع استقبال أشياء محددة. نستطيع حقا أن نتحكم في نتائج إيماءاتنا ونستخدم هذه المعرفة لتحميننا من التشتت. نستطيع أن نذهب مباشرة إلى ما نبحث عنه.

طالب: هل هناك قائمة محددة للأصول؟

لا أعرف، ولكن قد نجدهم في الشخصيات الأسطورية لدى الإغريق والرومان وشخصيات الإنجيل وفتح الكوتشينة "واستطلاع النجوم وقصص الأخوين جريم الخيالية والروايات الشعبية من سكان أفريقيا أو من سكان أمريكا الأصليين، فكلها مليئة بالأصول، إنها المصادر. فهم يأتون من الأدب القديم والعلوم التي بقيت لآلاف السنين. ويعود سبب بقائهم إلى قوتهم المحركة. فالأشياء التي لا تتحرك بهذه الطريقة تختفى. والأصول التي تتحرك بهذه الطريقة تهتز بداخلنا جميعا.

طالب: إنتي أستمع لكل ذلك. ولم أكن أفكر بشدة في إبن ولكن Eben انتهت إلى أن أصله هو أنه نائر، هل هذا أصل؟

نعم. فأنتيجونى نائرة، والطريقة التي أتى لك الأصل (فلاش) هي علامة جيدة. فهو لم يأت كشيء عقلاني بل كشيء روحاني أكثر. والآن بما أن لديك هذه الفكرة كيف تراها؟ إننا نبحث عن نوع من الجرس الداخلي. إننا نريد أن نثار باختياراتنا ولكن لفظ النائر يبدو مناسباً لابن. فهو يعمل دائما من أجل تغيير فكر الأشياء وقبولها. فهو يعمل ضد النظام الحالي في البداية. يبدو لي أنه اختيار جيد على الأقل، بداية جيدة. إنك أترى كيف كان سهلا أن تجده. عليك فقط أن تقدم السؤال لنفسك وسوف تأتيك الإجابة.

بما أننا هنا الآن، هل وجد أحد صورة لأبي؟

طالب: إنها تأتي إلى البيت وتقوم بكل المهام المتوقعة منها وترعى هذين الرجلين، أيمن أن تكون الأم؟

دعني أسألك مباشرة، أيسبب ذلك رنين جرس بداخلك؟ كيف تسير هذه الصورة بداخلك؟ من سيلعب دور أبي؟

طالب: لا جرس، كنت أخمن فقط

طالب: لا أظن أنها الأم، أقصد أنها تقتل الطفل، هذا هو أحد أعمالها ويبدو ذلك عكس كونها أماً. فذلك مثل حالة ميديا التي هي ليست أماً حقيقية.

يجب أن ننظر لأعمالها ولكني اتفق أنها ليست أماً. ماذا تفعل؟

طالب: إنها تذهب إلى هناك بنية الحصول على كل شيء : المزرعة والنقود والرجل وحتى الابن. ولا تستطيع الحصول على ذلك إلا بأخذها لما لا تملكه. إذن مَنْ فعل هذه الأشياء؟ مَنْ هو الشخص الذي يقوم بهذه الأشياء، ما نوعه؟

طالب: السارق، لابد أن يكون ذلك أصلاً، أظن أن ذلك يتحرك ويقولها.

هل هناك جرس؟ صدمة؟ هل هناك رغبة بداخلك أن تعمل بهذه الصورة؟

طالب: نعم

إذن لقد وجدت مكاناً تبدأ منه التحري. لا يجب أن تستقر على هذا الأصل بالتأكيد. فقد تغيره مع زيادة فهمك للمادة وسيحدث ذلك خلال البروفات ولكن على الأقل قد وجدت نقطة بداية، وهي طريقة للرؤية غير تحليلية ولا شخصية، ولكن تشعر بأنك تعرف شيئاً عن ذلك. جربه. وأنظر ماذا سيحدث.

بمجرد أن نضيف مركزاً فإننا نقرب من شخصية ما. عد إلى الإيماء البدنية. وابحث عن إيماءات لَهْذِينَ الْأَصْلِينَ الْتَائِرِ وَالسَّارِقِ.

والآن قم بنفس الإيماء للأصل ولكن ابدأ بتحريك الإيماء من مكان محدد - من الصدر الأرداف، الرأس.. إلخ. يمكن أن تستخدم المركز الخيالي والجسم الخيالي لخلق وعاء لقوة الإرادة الخاصة بالأصل لتصب فيه.

كل معلومة جديدة تضيفها للمزيج ستحرك وتحدد الأصل هي شخصية ما.

لقد قلنا من قبل أن أبا نمط مفكر. إصنع إيماء السارق بسمة العصا التي وجدتتها في فحصك السابق لها كتوع مفكر. هذا ليس عملاً مهرداً فذلك سيعيد إخبار الإيماء التي وجدتتها للأصل.

١٢. الجسم الخيالي:

هناك قصة عن كيفية مقابلة ستانسلافكي وتشيكوف في مقهى بيرلين بعد سنوات من هجرة تشيكوف إلى روسيا. كان بينهما حديث طويل حول الشخصية ولم يتفقا على كيفية معالجة الممثل لها. قال ستانسلافكي إن الشخصية تكون أمام الممثل وعليه أن يجذبها نحوه وبذلك يحول الشخصية في نفسه ليتوحد معها. وافق تشيكوف أن الشخصية أمام الممثل ولكنه كان يعتقد أن على الممثل أن يتحرك تجاهها ويحول نفسه للشخصية. والفرق الهام بين الطريقتين هو أنه لو فعل الممثل ما يقترحه ستانسلافكي ستعرض الشخصية إلى ذات الممثل وسيقدم ذلك في النهاية بعض المشاكل التي يجب على الممثل أن يتعامل معها. أما طريقة

تشيكوف المقترحة فإنها تخلص الممثل من مشاكل كثيرة لأن ذات الممثل الآن معرضة لذات الشخصية. ويسهل فعل ما يطلبه الكاتب أن أحد طرق الوصول للشخصية هو تغيير جسمه إلى جسم الشخصية. يبدو مستحيلاً أن يحدث ذلك ولكنه ليس كذلك لقد حققت الكثير فعلاً بالجسم الحي الخاص بك ونستطيع العمل مرة أخرى لعمل ما نريد من أجل التحول جرب ذلك: تخيل أن طول رقبتك ضعف طولها. إنك لا تستطيع شدها مادياً وكل ما عليك هو أن تقصر في رقبة الجسم الحي الخاصة بك، وتتخيل أنها ضعف طولها الطبيعي. الأمر سهل كما ترى. إنه تحول مقو ولكنه يغير شعورك بنفسك، يغير نفسيتك، قل لى الآن كيف تغيرت؟

طالب: تبدو الرقبة الطويلة مثيرة للكوميديا.

أهذا كل ما تستطيع قوله؟

طالب: أشعر أنني غريب أو متعالى فوق الجميع.

طالب: أشعر بالكسل بعض الشيء. يزعجني أن أجهد نفسي.

حسنًا، فذلك جيد لأنك في لحظة غيرت تماماً وجهة نظرك في العالم وكيف سترتبط. بالنسبة لك هذه هي نفسية الشخص ذي الرقبة الطويلة. الآن بدأت تفهم كيفية ارتباط النفسية بالجسم ليتوحدا. إنه الجسم الداخلي - الرقبة الداخلية. إنه الجسم الخيالي. ولا شيء مادي فيه سوى الرنين في التحول الداخلي. فلو كان الأمر مادياً فقط سيقضي عليك لأنك ستصبح متعباً

ومشوداً. من المستحيل أيضاً أن تغير الجسم المادي. دعنا نلعب بذلك وكأنه سر، إنه ذهبٌ. إن مشكلة الذهب هو أنك عندما تعرضه للناس سيسرقونه منك عِشْ به فقط. إعرف فقط إنه موجود معك.

"إنه معي. وأعرف أنه سيدعمني" إنه تركيز

إنه شيء يأتي من الجسم الحي، وملهم.

حسنًا أليس كذلك؟ هذا ليس أنت، ولا نفسك الطبيعية.

لو قلت فقط "هو كذلك"، إذن فهو كذلك. في بعض الأحيان ترى أنت شكل الشخصية فقط، فأدمج هذه الصورة واسمح لها أن تكون موجودة

أيأتيك الإلهام من جسمك؟

عظيم!

يجب أن تأخذك الصورة، فتبدو ثابتاً عندما تكون معك الصورة. ولو أخذتك فأنت حرٌّ وهي وتقودك ثم تتبعها موهبتك.

تخيل أن يديك مصنوعتان من الكريستال الزجاجي الرقيق. تذكر أنهما يدان عليك أن تستخدمهما كيدَين حتى ولو كنت تلعب بصورتها كزجاج. ابحث في جيوبك. العب وأمسك هذه الكرة. كيف ستمسكها بهاتين اليدين الزجاجيتين؟ سلم بيديك الزجاجين . أعط أحداً شيئاً بسرعة والمس وجهك وأقلل أزرار قميصك، بيديك افعل أشياء كثيرة قدر الإمكان.

اترك صور الرقبة الطويلة والأيدى الزجاجية. تخيل أن طول رقبتك بوصة واحدة، تخيل حقا أنك بلا رقبة. كيف ستحرك رأسك الآن؟ ماذا ستفعل لتتظر خلفك؟ أو لتتظر للسماء؟

عندما تشعر بالراحة مع هذه الرقبة، غيّر صورة يديك، وتخيل أن لك أصابع قصيرة جداً وغلظتها مثل أصابع السجق الصغيرة.

العب وامسك أشياء مختلفة بيديك.

والآن تخيل أن قدميك لا تتكشف لى عن قدميك الكبيرتين. استخدم هاتين القدمين الكبيرتين في المشي. أشعر أنك متوحد معهما وستجد أمر التحول إلى شخص آخر سهلاً إذا كنت ترى ذلك فسوف تتحول إليه. إن أي جزء من الجسم ممكن أن يتغير وسيُفكر.

إننا نبحث عن نفسية جديدة وطريقتنا نحو ذلك هي من خلال الجسم.

١٤- الجو العام:

سنعمل اليوم على الجو العام وسوف نرى أننا كنا نستطيع أن نحرك الفضاء إن تشيكوف فقط هو الذي يتحدث عن الجو كشيء قد يقود الممثل أثناء البروفة والعرض غالباً ما يعتمد كتاب المسرح على الجو لوصف المشاهد في مسرحياتهم. وكثيراً ما يتجاهل الممثلون والمخرجون هذه الإشارات التي يعطيها لهم المؤلفون إن الجو هو طريقة أخرى نتناول بها المسرحية باستخدام الكيف. الجو يعنى الفضاء المحيط بنا، المكان الذي نحتله. من الممكن إدارة جزء معين من

الفضاء ونستطيع أن نعمل بالجو المحيط بنا مباشرة. فتحن بالفعل على اتصال به كما سترى.

اقترب من شخص ما وقف عند نقطة حيث تشعر بالراحة اجتماعياً في الوقوف بجوار ذلك الشخص.

إن هذا شيء تستطيع أن تشعر به. وعندما تشعر به توقف.

ابتعد الآن قليلاً واشعر بما سيأتي لك في حالة عدم الراحة.

عد إلى المكان الأول واقترب قدر الإمكان، إنك سوف لا تزال تشعر بالراحة. المس اليدين بركة.

أترك ذراعك ويدك كما هما، وارجع خطوة أو خطوتين إلى الخلف إن يدك الآن بعيدة مسافة ما عن جسمك. تخيل أن يدك مُسندة على جسم فقاعة وأنت بداخل هذه الفقاعة وهي تحيط بك أنت تقف في وسطها.

باستخدام يديك عَرّف هضاءك، فقاعتك. قف هنا وحاول أن تمي الفقاعة الموجودة خلفك أيضاً. إنك ذو ثلاثة أبعاد. والفقاعة ذات ثلاثة أبعاد.

تجول وتعرف على الفقاقيع، وستذهب معك وأنت تمشي، وستكون داخلهما دائماً، واقفاً في منتصفها. صطدم بفقاقيع الأشخاص الآخرين. اقفز بركة وتحرك.

الآن قف داخل الفقاعة الخاصة بك وكن منعزلاً.

ارفع يديك نحو صدرك ثم مدّها أمامك كما لو كانت يداك إيريال للثعبان مائى.

أغمض عينيك وقابل جسم الفقاعة الخيالية. ثم مدّ يديك مثلما يمد الثعبان المائى إيرياله. وعندما تصبح متصلاً بجسم فقاعتك إجذب نحوك الإيريال الخاص بك كما يفعل الثعبان. وهذه هي لحظة التركيز. اجعل رد الفعل كهربائياً كأنك لمست شيئاً لم تكن تتوقعه، وفى لحظة الاتصال بجسم الفقاعة سوف يكون هناك شحنة كهربائية. إن ذلك تممد مؤقت ثم انكماش وأنت تجذب يديك نحو صدرك. إن الحركة رقيقة واللحظة حساسة

حاول أن تشعر بنفسك وسط هذه الفقاعة. إن الفراغ الموجود داخل الفقاعة هو الفراغ الذي سوف سنعمل عليه.

كن على وعى أنك تتنفس. إنك لا تحتاج إلى أن تغير شيئاً خاصاً بالتنفس، كن على وعى فقط أنك تتنفس. شهيقاً وزفيراً. إنك تتنفس هواءً جيداً نقياً.

ابدأ في الحركة وتأكد أنك تحمل فقاعتك معك في أي مكان تذهب إليه.

الآن سنملأ الفقاعة بشيء كي نرى كيف سيؤثر عليك. تخيل أن الهواء الموجود داخل الفقاعة مليء برائحة بول كريهة لأن هذه الرائحة موجودة في جسم الفقاعة فإنك لا تستطيع أن تتحاشاها.

استمر في التنفس وانتبه لما يحدث لجسمك. كيف يؤثر تخيل هذه الرائحة على حركاتك؟ كيف تؤثر هذه الحركات على علاقتك بالعالم حولك؟

تحدثنا مع بعضكم ولكن ليس عن البول. هل تستطيعون الضحك أثناء ذلك. كيف يتأثر ضحككم.

استقبل "الجو" الموجود داخل الفقاعة وعش فيه. هكذا تكون الأشياء في هذه اللحظة. ابحث عن أنشطة متنوعة لتشغل انتباهك.

دع "الجو" يلمسك.

ألا زلت تتنفس؟ هل تغير تنفسك؟

نستطيع أن نجعل ذلك يحدث بقدر ما نريد وننتهي وقتما نشاء.

دع رائحة البول تذهب الآن ويعود الهواء نظيفا نقيا. استمر في التنفس ولاحظ كيف يشعر جسمك الآن وكيف تغيرت علاقتك بالعالم الخارجي لأن جسمك اختلف شعوره.

والآن يمتليء الهواء الموجود في الفقاعة برائحة زهور الليلك.

واصل التنفس. تنفس رائحة زهور الليلك.

لاحظ ما يحدث لجسمك بمجرد أن تتخيل هذه الرائحة الجديدة تملأ فقعاتك إنك لا تستطيع أن تتحاشاها. إن رائحة زهور الليلك تملأ كل نفس تأخذه.

تحدثنا مع بعضكما ولكن ليس عن زهور الليلك. ماذا يحدث لجسمك؟

إضعك، كيف يكون الضحك الآن؟

ابحث عن أنشطة متعددة تشد انتباهك. دع هذا "الجو" يلمسك. واستمر في متابعتك بجسمك.

دع هذا التخيل يذهب. سوف يعود الهواء إلى هواء نظيف نقي بدون رائحة زهور الليلك. انتبه لجسمك، لقد غيرت الفضاء الذي يحيط بك.

ماذا حدث نتيجة لذلك؟

الآن أملاً الفضاء بغياب كثيف.

إن حركة أمواج الغبار لاتعني لنا لا نريد بانتومايم بل تغييراً نفسياً. إننا نبحث عن الحياة مع هذا الغبار وليس إثبات وجوده. فالكحة هي الإشارة. إن هذه الأنشطة توضح لنا أن الغبار موجود في الهواء، إنك تحتاج فقط إلى أن تشعر به.

إنه تخيل لغبار كثيف فظيع.

لا يمكن تقاديه. ما هو رد فعل الجسم لذلك؟

تحدثوا مع بعضكم وأنتم تتنفسون الهواء المليء بالغبار كل الوقت.

اضحكوا، هل يختلف ذلك عن آخر مرة ضحكتم فيها؟

أبحث عن أنشطة متنوعة تشد انتباهك.

دع هذا "الجو" يلمسك واستمر في متابعة جسمك .

ارتجلوا مع بعضكم. فالجميع يشارك في هذا الجو إنه شيء اتفقنا عليه جميعا.

دعونا نعود إلى استنشاق الهواء النظيف النقي. وابحث عن كرسي لنجلس ولنتحدث بعض الوقت.

راجع ما فعلناه، البول، زهور الليلك والفيار.

لو كان من الممكن للقضاء أن يتحرك، إلى أي اتجاه تحرك؟ ترتبط الحركة بوقوفك في الفقاعة. إنه سؤال غريب. وتتطلب منك الإجابة أن تستخدم خيالك. ولكن ذاكرتك ستستخدم لأنكم جميعا تفاعلت مع البول. لو كان القضاء الموجود في الفقاعة يتحرك، فإلى أي اتجاه تحرك عند امتلائه برائحة البول؟

طالب: ١- كان يتحرك نحوي، مندفعاً لأنفي ووجهي.

طالب: ٢- أوافق كان يأتي نحوي من كل اتجاه.

طالب: ٣- كان يبدو منكمشاً كل الوقت.

أيتفق الجميع على ذلك؟ نعم؟ حسناً!

عظيم. لقد عشت خبرة الفضاء وهو يتحرك. هذا فضاء صغير. إنها طريقة سهلة لبداية هذا التحري. فكما قلت إننا نستطيع أن نتصرف في مساحة الفضاء الصغيرة المحيطة بنا مباشرة. تتفقون جميعاً أن الفضاء كان ينكمش. ماذا حدث لكم، لأجسامكم، كرد فعل على هذا الانكماش الفضائي.

طالب: ١- كان يُبعد الانتباه إلى حد كبير.

طالب: ٢- شعرت أنني منفصل عن أشياء كثيرة.

طالب: ٣- كنت أجد من استقبالي الحسي.

طالب: ٤- شعرت أنني أحاول أن أجعل نفسي أصغر.

طالب: ٥- لم أستطع أن أتحدث عما وجدته ممتعاً، كان هناك ولكن ارتجالنا لم يكن عن البول.

طالب: ٦- شعرنا به جميعاً وتغيرنا به.

طالب: ٧- لم أكن مرتاحاً لنفسي ولغيري.

وماذا حدث عندما تغيرت إلى زهور الليلك؟

طالب: ١- تمددت بالطبع

طالب: ٢- ولكن الفضاء كان يتحرك بعيدا عني.

طالب: ٣- كان الفضاء يتحرك بعيدا عني ويأخذني معه.

طالب: ٤- كان الفضاء يتحرك. وكان يبدو أنه يشد البسمة مني.

تتفقون جميعاً أنه كان يتمدد؟ حسناً، ماذا فعل بك؟

طالب: ١- أردت أن أرتبط بالكل.

طالب: ٢- استمتعت حقاً بالبقاء مع الناس.

طالب: ٢- كآني كنت في حفل مليء بأناس أحبُّ الوجود معهم.

طالب: ٤- شعرت بالهدوء والسلام مع أي شيء يحدث.

وماذا عن الفبار؟ ماذا فعل التخييل لحركة الفضاء؟

طالب: ١- كان يضغط علي ويعصرني تقريبا.

طالب: ٢- نعم، أوافق. كان انكماشاً أيضاً ولكنه كان نوعاً مختلفاً.

طالب: ٣- كان البول نوعاً صعباً من الحركة المباشرة أما ذلك فكان رقيقاً

ويدور مثل الدوامة..

طالب: ٤- ولكن بالتأكيد كان الانكماش مرتبطاً بي.

وما نتيجة ذلك؟ ماذا حدث لك لوجودك في هذه الققاعة المليئة بالفبار؟

طالب: ١- أفهم قيمة عدم الكلام عن الفبار.

طالب: ٢- ولو فعلنا سيكون شيئاً معلاً.

طالب: ٣- شعرت وكأنى مشارك في مؤامرة.

طالب: ٤- كان الارتجال ملثياً بالمصرية ولقاءات بين مجموعات صغيرة. لم يكن أحد يتقدم بشدة.

طالب: ٥- تأثرت عيناى بالفبار بالفعل، ولاحظت أننى بدأت أكره الجميع بسبب ذلك وكأنى لا أريد أن أرى أيا منهم أكثر من ذلك.

كان ذلك فصصاً رائعاً، لقد نجحتم. فدعونا نكمل. عندما تحدث تشيكوف عن الجو كان يشير إلى شيء أقل بدائية مما فعلنا. كان يتكلم عن المشاعر فى الهواء وليس عن أشياء مادية. فما استكشفتموه هنا قد يكون جواً مفيداً ولكن كان لديه شيء آخر فى ذهنه. لقد اخترت أن أقدم الجو مع هؤلاء الثلاثة لأنكم جريتموهم بالفعل. فهى ملموسة أكثر من "المشاعر فى الهواء". لقد استطعنا تحقيق شيء من التدريب ولكن نحتاج أن نكون أكثر بلاغة وسنرى ماذا يمكن أن يحدث.

عد إلى فقاقيعك. عرفهم واشعر بنفسك فى الفضاء .. إنك لا تحتاج إلى أن تغير تنفسك ولكن كن على وعى أنك تتنفس. تخيل أن الهواء الذى تنفسه مليء بكارثة.

طالب: أحدثت كارثة؟

لا، أرجوك لا تفكر في كارثة معينة. دعنا نقول فقط إن الهواء حولك مليء بالكارثة. ومع كل نفس تهبط الكارثة الموجودة في الهواء أعمق وأعمق إلى رثيتك إنها في الهواء، تحرك وتنفس الكارثة. لو فكرت في كارثة معينة قد يفويك ذلك للعب الكارثة. لو لم تكن هناك كارثة حقيقية سيكون هناك صراع. هناك سمة وجود وشعور في الجسم يصاحب الكارثة وهذا ما نبحث عنه. قد تكون في مشهد حفل زواج، ولكن هذا الحفل بالذات محاط بجو كارثة. وفي هذه المرحلة من البحث يجب أن توجهوا انتباهكم إلى أجسامكم. ماذا يحدث للجسم لأنك في هذا الجو من الكارثة.

لو وضعت اهتمامك هناك ستستقبل معلومات مفيدة.

لو كان الفضاء يستطيع الحركة مرتبطاً بك سيقول لك الجسم إلى أي اتجاه يتحرك. دع جسمك يتفاعل مع الفضاء، وسيقودك ذلك للتمثيل. ولكن يجب أن تتفاعل أولاً.

هل يصلح ذلك لك؟ أنتستطيع الشعور بالاتجاه؟

طالب: ١- كان الفضاء يضغط علي وشعرت أنني ثقيل.

طالب: ٢- كان إحساساً قوياً جداً، كان يسقط فوق كتفي.

طالب: ٣- شعرت بثقل فوق رأسي وشعر وجهي بالكميل.

طالب: ٤- تغير تنفسي، كنت أعي كيف أتنفس. وكان ذلك درساً ممتعاً لأنني لا أعي دائماً كيف أتنفس.

طالب: ٥- كان الفضاء بالتأكيد يتحرك لأسفل .

لقد وجدنا شيئاً هاماً جداً، شيئاً سيسمح لنا بإعادة خلق هذا الجو مرة أخرى. يبدو أن لدينا شعوراً بأن الفضاء كأنه يتحرك لأسفل على الرأس والكفين.

لديك بالفعل شعور داخلي بالسقوط وأنت تعرف ما هو.

والآن إنه الفضاء خارجنا هو الذي يسقط، ولأن الفضاء الذي "يسقط" خارج الجسم يلمس الجسم والجسم يتفاعل.

من الرائع أن نسمع كيف أصبحت ردودك مادية وأنت قدمت بالفعل علاقة جديدة مع جسمك. تستطيع أن تسمعه يتحدث إليك وترى ذلك لتمثل به.

١٥- الرغبة تحت شجر الدرار:

دعونا نرى إن كنا نستطيع أن نستبعد كلمة "كارثة" من موضوعنا.

يفقد الممثلون دائماً الجو عندما يبدأون الكلام، لأنهم يرتبطون بالكلمات. إننا لا نريد أن نلعب كارثة، إننا نريد أن نتأثر بجو الكارثة.

في أول مشهد نعمل فيه، يعود كابوت Cabot إلى المزرعة مع عروسه

الجديدة. لا يعتبر الموقف جيداً بالنسبة لإبن. إنه نوع من الكارثة بالنسبة له، ولكن المشهد في الواقع عودة للبيت. يعيد كابوت إعلان سلطته ويعطى تهديداً حقيقياً لإبن وخطمه التي قد وضعها بالفعل. إنه ليس شيئاً إيجابياً بالنسبة لإبن إن معظم الأشياء السلبية تتحرك نحو أسفل.

والآن أرجو ألا تقلقوا من كارثة، حاولوا أن ترتبطوا بالفضاء وتمروا بخبرة الحركة لأسفل - فلا توجد كارثة للتفكير فيها، أعملوا فقط مع الفضاء الذي يتحرك لأسفل فوق أكتافكم.

بالنسبة لأبى Abby فقد شاركت لحظة مقابلة إبن ولم يكن ذلك الجو هو الذي توقعته. يجب عليها أن تتفاعل مع ذلك، إنه في الهواء. وإن الحدث كله مفاجأة لإبن، فقد جاءه من حيث لا يدرى وعليه أن يتحرك في هذا الجو. إن لهما وجهات نظر مختلفة تماماً ومع ذلك فإنهما في نفس المكان ويحيط بهما نفس الهواء.

دعونا نترك الفضاء يتحرك ونأخذه من هناك.

هناك شيء يحدث : أنتى أشعر بالجو الذي خلقتموه. هذه واحدة من أعظم مزايا الجو، كيف يصل من خلال خشبة المسرح إلى الجمهور. نحن لا نستطيع أن نتوقع أن يلعب الجمهور أدواراً بدلاً منا ولكن يمكن أن نعطيهم شيئاً يستطيعون أن يشعروه. إنه الجو. أنا جمهوركم الآن وأستطيع أن أشعر بهذا الجو. هل تشعرون به؟

حسنا، توقفوا الآن. توقفوا عن تحريك القضاء وستشعر به يذهب بعيدا.
كانت هذه أول خطوة جيدة نحو اللعب بالجو. ما هي مشاعركم؟

طالب: ١- لأنك تخلّصت من الكارثة وكنا قد أتينا إليها مع هذا المشهد، كانت مختلفة عن الكارثة. ليست قوية ومحددة ككارثة ولكنها كانت لا تزال غير مريحة أو مستقرة.

طالب: ٢- أظن أنها كانت ستصلح للمشهد فقد شعرت بخيبة الأمل لأننا تركناها. كنت مستعداً لتمثيل المشهد كانت أبي حاضرة عندي كان وصولها إلى البيت قد أصبح واضحاً، ما هو قدر العمل، ما هي الصعوبات التي يجب عليها مواجهتها. استطيع أن أشعر بكل ذلك.

طالب: ٣- استطعت أن أشعر كيف كان ابن غاضباً ولم أكن أعرف ماذا أفعل وكيف أتحارب، لم تكن كارثة على الإطلاق، ولكنها ليست شيئاً جيداً وشعرت أن ذلك يعصرني.

حسنا، كما قلت، إنني استطيع أن أشعر به أيضا. دعونا نرى إن كنتم تستطيعون خلق جو لفضاء متحرك لأسفل مرة أخرى. ثم ابدأوا بلمس الكلمات بسهولة. العبوا. ولكن مع وضع انتباه على الجو أكثر من النص. اسمحوا لأنفسكم أن تتفاعل مع الجو ولاحظوا كيف تخرج منكم الكلمات.

قفوا، إنكم تعطون اهتماما زائداً للكلمات وتتركون الجو يفلت منكم. ابقوا في الجو فقط. اجلسوا لتقوموا في تناغم مع الجو وستتألون أشياء كثيرة منه.

عندما تثقون في أنكم تستطيعون الحصول على هذا الجو جريوا الكلام. سأوقفكم إذا قَلَّتْ من بين شفافكم. هذا هو عملنا الليلة. أعرف أنكم تعرفون النص، لذلك لست مهتما بذلك الآن. دعوا الجو يكون كل شيء. وبهذه الطريقة نستطيع تقديم طريقة للعمل وما يجب أن يكون عليه مركزنا المحدد لذلك. حاولوا خلق هذا الجو مرة أخرى ولاحظوا ما ستجدونه فيه. إنها طريقة جديدة للبروفة لذلك ستحتاج بعض التمود عليها. فوراً ستبحثون دائماً عن الجو لأنكم ستؤمنون بقوة ما حولكم. كرروا ذلك، أرجوكم.

حسناً، كان الارتجال جيداً هذه المرة، لأنكم كنتم واضعين فيما تركّزوا فيه. كيف شعرتُمْ؟

طالب: ١- مثل إبن أردت أن أجرى منهم ومن المشهد، ولكن كان على أن أبقي واتعامل معه. كان ذلك قوياً جداً. فقد أعطى عملي قوة غامضة. ولكني استلمت أن أقبله كممثل في وسط كل ذلك.

طالب: ٢- اتفق مع ذلك. فمثل إبن قد شعرت أن الطريقة الوحيدة لحل هذه المشاكل الصعبة هي طردهم سوياً وكانت كلماتي تقول ذلك حتى إذا لم يكونوا يقولونها.

طالب: ٣- مثل أبى كنت أشعر بشدة الوحدة. شعرت بفضض عميق نحو كابوت ولكن شعرت بالأسف لإبن الذي كان يبدو بعيداً جداً عني.

دعونا نجرب المشهد بالجو والنص. سنقوم به بواحد "آبي" وواحد "إبن".
تذكروا أنها مجرد بروفة. واجعلوا التركيز على الجو وانتبهوا بعضكم لبعض
ودعوا الكلمات تأتي بعد أي شيء آخر.

كان ذلك جيداً، للمشاهدين منكم ماذا رأيتم أو شعرتم؟

طالب: ١- شعرت أن الشخصيتين بالتأكيد في نفس المكان ومحاطان بنفس
الشيء. كان يبدو أنه يجمعهم معاً بالرغم من أنهم كانوا شديدي البعد عن بعض.
أعني أن رغباتهم كانت مختلفة بوضوح ولكن كان هناك شيء يوحد بينهم.

طالب: ٢- كانت أفعالهم واضحة جداً، وكأنها تتحرك بسحر، كانت ثرية.

اتظنون أنها كانت صحيحة؟ هل كان ذلك هو الجو الصحيح؟ اتظنون أنه كان
يمكن أن يختلف بجو مختلف؟

طالب: إنه الجو الذي اخترته أنت لهم. ورأيت أنه يجب أن يكون صحيحاً لو
كان ذلك هو ما قلت لهم أن يفعلوه. أيمن أن يكون هناك جو آخر للمشهد؟ كان
هناك شيء مثير يحدث بينهم ولكن ربما لم يكن الجو الصحيح.

إنها كانت مجرد بروفة. كنا نجرب شيئاً. شيء يستطيعون فعله لأنهم قد
طوّروا بالفعل. لذلك طلبت منهم أن يجربوه قال تشيكوف : البروفات هي من
أجل إيجاد أشياء أفضل". نعم، يمكن أن يكون هناك أجواء أخرى لنكتشفها. وفي
النهاية قد نختار الأفضل الذي يناسب متطلبات المشهد.

كيف سيكون الأمر لو نظرنا إلى جو "الشك" ثم قمنا بالمشهد؟ إملأ فقاعتك بالشك ثم تنفسها في رثتيك. مثلما فعلت مع الكارثة. لا تشعر أنك مجبراً أن تصبح شكاكاً، هذا ليس هو الجو. في الواقع، إن ذلك سوف يقتل الجو. جربوا ذلك جميعاً. إننا نحاول أن نجد كيف يتحرك الفضاء عندما يكون الجو مليئاً بالشك. تنفسه في داخلك. ودع الجو يمثلك.

حسناً، كان ذلك قوياً جداً، إنني متأكد أنكم تتفقون معي. ماذا يمكن أن تقولوا عن اتجاه حركة الفضاء؟

طالب: ١- شعرت أنه يأتي نحوي على شكل نقطة في اتجاه جبهتي.

طالب: ٢- نعم كان يتحرك نحوي مثل شكل حرف "V" ورأس الحرف V كان وجهي.

طالب: ٣- إنه شيء خارق، شعرت أيضاً أنه يلمس وجهي ولكن لم يكن "V" كان حلزونياً نحوي.

حسناً، دعونا نترك كلمة الشك ونعمل فقط مع الحركة. وبالتالي لن يفريك شيء لتمثيل الشك. وبدلاً من ذلك سنتفاعل مع حركة الفضاء. هيا. ابدأوا ارتجالاً، أظن أنكم تفهمون على ما تركزون هيا العبوا به و دعوه يلعب بكم.

طالب: أظن أن ذلك كان أفضل. كان شيئاً قوياً وأوضح وأسهل في الاتصال به بالنسبة لي.

ربما تصبح أكثر اعتيادا على كيفية عمله.

طالب: لا، أظن أنه كان أكثر صحة للمشهد. كان الإحساس بعدم الراحة أكثر نشاطا. لم أكن أعمل مع الشك. كنت أفاعل مع اتجاه معين وحركة الفضاء، كان ذلك يبدو في صالح المشهد أكثر.

لماذا لا تقومون بتأدية المشهد الآن؟ أيمن أن نجد أبي تنضم إليه؟ دعوا الفضاء يتحرك وعندما تشعرون بوجود الجو ابدأوا الكلام ولاحظوا إن كان شككم صحيحا.

حسنا. لا بد أنه كان جيدا لأنني شعرت بشيء منه. كيف كان بالنسبة لك؟

طالب: ١- كان جيدا، لم يكن ما توقعته ولكن شعرت بشيء أكثر لأنني كنت أعيش بهذه الحركة التي لا تتوقف، ولكي استطعت أن أمثل معها.

طالب: ٢- نعم كانت خبرة قوية، ولكن كان من السهل الحصول عليها. هل حصلنا عليها؟

أعتقد ذلك. فما قلته عن سهولتها أعرف أنه صحيح. بمجرد أن تسمح لنفسك بالاحتمالات التي يمكن أن تحدث فإنك تضع الفضاء في حركة وتستمر قدر ما تريد. كان ذلك عملاً جيداً اتفق معكم، أنه أكثر ملاءمة لهذا المشهد. فهو مليء بعدم فهم ما يحدث وليس بمجرد اعتقاد أن كل ذلك يحدث فعلا وهذه حقيقة بالنسبة للطرفين.

بالوقت والممارسة نستطيع أن نتحكم أكثر وأكثر في الفضاء. إنها عملية تنمية التركيز ولكن ما حققتموه الليلة كان ناجحاً، لأنكم شعرتُم به جميعاً. لقد اتصلتم بالفعل بشيء غير ملموس وهذه هي القوة الحقيقية للأسلوب.

الفصل السادس

ريادة الأسلوب

لا يوجد شيء شخصي في هذا الأسلوب في التمثيل إلا أنه يفتح لنا أنفسنا الحقيقية: عندما نتصل بالأسلوب في أول الأمر يكون لنا فكرتان: فهو يفوقنا لأنه يعدُّ بالكثير ولكننا نشك فيه، لأننا لا نفهم كيف لشيء مثل الحركة أن يأتي بشيء عضوي وحقيقي، وغالباً ما يوصف الأسلوب أنه "الخارج بالداخل" في حين أن المناهج الأخرى التي تتعلق بتفكير أكثر وحركة أقل توصف بـ"الداخل بالخارج". ولكن التعريفين لا يعطيان الوصف الصحيح، ولا يقولان شيئاً مفيداً عن عملية التمثيل. فهما يستخدمان كمؤشرات للقيمة وبسبب ذلك هناك معسكات محددة عن أيِّ المناهج ذو القيمة الأكبر.

إن الجسم بالنسبة للخيال في الخارج، ولكن على الخيال أن يخرج ليجد الجسم. في رأيي أن أسلوب تشيكوف ليس "الخارج بالداخل" فهو ربما أكثر عملية "الداخل بالخارج". يَعدُّ الأسلوب بالتمثيل المُلهمَ والخطوات نحو الإلهام هي:

- | | |
|------------|-----------------------------|
| ١- الخيال | (داخلي) |
| ٢- التركيز | (داخلي إلي خارجي) |
| ٣- الدمج | (خارجي إلي داخلي) |
| ٤- الإشعاع | (داخلي إلي خارجي) |
| ٥- الإلهام | (خارجي إلي داخلي إلي خارجي) |

فى العالم المثالى لىس هناك فجوة بين الخيال وسُبل التعبير عنه، ولكن - فى الواقع - هناك برزخاً يفصل بينهم. إن حياة الفنان تعبر هذا البرزخ. وبالنسبة للممثل فإن الجسم هو الذى يجب السيطرة عليه وليس هناك مجال آخر، لأنه هو الأداة.

يجب أن نعرف الممكن بالنسبة لنا، يجب أن نتعلم كيف ندبّر وقتنا، ونضع أولوياتنا نصب أعيننا. يجب أن نعمل على تليين الجسم حتى يخدم خيالننا، فالجسم صلب والحياة الواقعية تأخذ المرونة منا، ولا يطاوعنا الجسم دائماً بسهولة فى أوامرننا إليه خاصة عندما تتطلب الأوامر أداءً. ولو عزمنا على مصاحبة الجسم البدني وهو العدو الأول للممثل سيأخذ ذلك وقتنا. بالتدريب الواعى الصحيح سنجد طريقة لتليين الجسم. فلا نستطيع أن نقوم بشيء بأجسامنا الصلبة. لا يمكن أن ندمج صورة، ولا يمكن أن نعبر عن مشاعرنا أو نواياننا. يبدأ التعليم باكتشاف أن الجسم هو الأداة، ثم يجب أن نبدأ كمبتدئين وكأننا لم تكن نعرف أن لدينا أجساماً، ونكتشف ذلك الآن فقط. إن هذا التحول فى الفكر ضروري عندما يكون لدينا إدراك جديد عن ماهية الجسم، عندئذ نستطيع تطويره والتعامل معه بالطريقة الصحيحة كي يخدمنا.

العالم واسع وحياتنا الصغيرة محدودة للغاية. بمجرد أن ندرك أن خيالننا يمكن أن يقودنا، عندئذ سننميه لأننا سنرى أنه قوة. وعندما ننمي الخيال نرتاح لأن كل شيء نحتاجه كممثلين سنجده بالداخل. سنجد طرقاً واضحة للتعبير عن أنفسنا بثبات فى العرض. يجب أن تكون لدينا الرغبة فى الوصول إلى ما وراء شعورنا الطبيعي بأنفسنا لعالم الأصول والصور. لأن الاتصال بالنص بشكل أصلي يطلق سراح القوى التي تعيش داخل خيال الفنان.

يخبرنا ديردر هيرست دى برى Deidre Huret du Prey بما طلبه تشيكوف من طلابه:

"يجب أن تكون لديكم مسئولية أخلاقية تجاه الأشياء التي تقدمونها للعالم، يجب أن تعرفوا الأثر الذي ستركونه على الجمهور، وكيف سيصل إليهم. يجب أن تعرفوا أنكم موجودون لتخلقوا اتصالاً سخياً بالجمهور. فهم يريسون ذلك منكم، ويجب أن ترغبوا في إلزامهم.

بذلك. إنكم لا تمثلوا أنفسكم، إنه شعور جيد أن تكون ممثلاً يمثل، ولكنه أوسع من ذلك، إنه أهم من أن تفعله لنفسك".

إن ريادة هذا الأسلوب تعني قبول أفكار جديدة عن البشر، ولا يمكن أن يحدث بشكل آخر. إن نشاط البحث عن المسئولية الأخلاقية طريقة غير مباشرة لإيجاد رابطة بما أطلق عليه تشيكوف "الفردية المبدعة" الخاصة بالفنان. إن السعي وراء هذا الجزء من أنفسنا يتطلب منا أن يتحرك. إن ريادة أي شيء تأخذ وقتاً كما يعرف الجميع، والاتصال بالفردية المبدعة سيأخذ وقتاً، وتغيير الجسم سيأخذ وقتاً.

إن ما تمنحنا الأدوات والمبادئ هو المتعة لأنها تأتينا بحرية. ولكن هذه المبادئ والأدوات مجرد الأعباء لتساعد في خلق سحر التمثيل. ستظهر هذه الأعباء بشكل مبعر حتى نجد طريقة لتوحيدها بداخلنا، قد تفعل الفردية المبدعة ذلك لنا، لأنها تعلمنا طريقة لاستخدام هذه الأدوات عندما نحتاجها.

أحاول في قاعات الدراسة تدريس الأسلوب بأقصى شكل علمي ممكن حتى نستطيع استخدامه. يأتيني الكثيرون من الممثلين طلباً للنصيحة عن استخدام

الأسلوب بعد أن تعلموا أجزاءً منه. يقولون: إنهم يفهمون الأسلوب ولكن لا يفهمون بالضبط أى الأجزاء سيستخدمونها أو متى. أزعجتني هذه الأسئلة لأن إجابات أسئلتهم بدت واضحة. وتساءلت لماذا لم يحددوا الإجابات عن ذلك بأنفسهم. فهم يقومون بالتدريبات في قاعة الدرس جيداً، وكانوا قادرين على الحديث عن قيمة العمل وعن خبرتهم. لماذا لم يستطيعوا تنفيذه بأنفسهم؟ عدت إلى التدريبات والتنمية وأدركت ماذا نسييت. لقد عانيت كثيراً لوقت طويل من نفس الأسئلة والمشاكل. نسييت أن أمراً أخذ منى عشر سنوات "لأفهمه" كمعلم. كانت لدي فكرة خاطئة أن الفنان يستطيع زيادة هذا الأسلوب في عامين. هذا صحيح بالنسبة لجزأين من التعليم : الماهية ماذا، والكيفية (كيف). ومن أجل الكمال يجب تطوير "مَنْ" أيضاً. وفي هذه الحالة الـ (مَنْ) هو أنت الفنان.

في أثناء تنمية الجسم البدني نرتبط بالفردية المبدعة. ولو لم تكن منتبهاً من الممكن أن تفقد هذا الاتصال. وبالتالي يصبح التدريب من جهة واحدة ويأخذ وقتاً أكثر لريادته. ستكون قادراً بدنياً أن تفعل ذلك ولكنك لن تكون حراً فيه. يمكن أن يقودك مخرج أو معلم وتحقق أشياء رائعة، ولكن لن تكون متحكماً. إن شعورك بالتحكم في كل ما تفعله شيء خاص ويتعلق بالفنانين المحققين.

بعد أن تعرف كيف تشعر تجاه العالم الذي تعيش فيه ستستطيع أن تصنع وعياً فنياً. إن معرفة "كيف" تشعر ستجده في حقيقة اللحظة بلحظة لحياتك اليومية ومعرفة "أين" تشعر بالأشياء و"كيف" تشعرها يعطيك مهارة للعب بالأسلوب. إن الفردية المبدعة هي الوظيفة التي تأتي بالعالم الواقعي في علاقة مع العالم الخيالي. في صراع لجعل العالم الخيالي يبدو واقعياً يجب أن يضع

الممثلون أشياء في الجسم. بدون الوعي بكيفية تأثير الأحاسيس على الجسم،
لسنا في علاقة مبدعة مع عالمنا.

هناك دورة في استديو التمثيل الخاص بميشيل تشيكوف بنيويورك قائمة على
خمسة مبادئ أساسية وينقسم المنهج إلى ثلاث ركائز. الأولى: اسمها "أنا" وهذا
عمل على جسم الممثل. يتم تأكيد المبادئ والأدوات الأساسية ويكون التركيز على
الممثل ليكتشف ما يمكن أن يفعله الإحساس بالجسم وحركته. هناك إحساس
سريع بالتحقيق هنا. لأن الجسم يتفاعل بشدة مع التدريبات. والركيزة الثانية:
هي "نحن" هنا يأتي الممثل إلى علاقة مع الفضاء الذي يحتله وعلاقة مع زملائه
الممثلين وعلاقة مع العالم الخيالي للمسرحية، إنه تحرر ممتد لأن الانتباه يكون
خارج الجسم، ولكن الانطباعات يشمر بها ويعبر عنها الجسم. والركيزة الثالثة:
هي "هم" وهي مرتبطة بالمرض والجمهور والعالم فيما وراء ضوء الأرضية. هنا
يصبح الممثل مرتبطاً بتأثيره على العالم وكيف يمكن أن يعبر عنه نفسه حقاً. إن
في كل من هذه الركائز تشجع الفردية المبدعة لتقوم بدور في فهمه الفني. إن
الفردية المبدعة توحد هذه الركائز الثلاث وتعطى الممثل إحساساً بالكل. وهو
أحد الاخوة الأربعة، أحد المبادئ الديناميكية التي ستجعلنا دائماً على الطريق.
عندما نمثل بالشعور بالكل، فإننا نعمل كفنانين، ونشعر بالثقة أننا قد احتضنا
الأسلوب وعلى الطريق السليم نحو ريادته.

المحتويات

٩	- التمهيد
١١	- الإهداء
١٣	- المقدمة
٢١	- الفصل الأول: أهداف الأسلوب
٢٩	- الفصل الثاني: المبادئ
٣٥	- الفصل الثالث: المبادئ الديناميكية
٤٩	- الفصل الرابع: الأدوات
١١٥	- الفصل الخامس: التطبيق
٢٤٧	- الفصل السادس: زيادة الأسلوب

Bibliotheca Alexandrina



0916554